



Soufflés sucrés

Soufflé au chocolat



35 min **20 min** **15 min** **0** **363**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Hacher le chocolat très finement. Séparer le blanc des jaunes.
- 2 Faire fondre le beurre dans une casserole à feu très doux.
- 3 Hors du feu, ajouter le chocolat, puis remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le chocolat soit totalement fondu.
- 4 Ajouter les jaunes d'œufs.
- 5 Il est important de les ajouter hors du feu afin qu'ils ne cuisent pas.
- 6 Dans un cul de poule ou un saladier, battre les blancs en neige.
- 7 Ajouter le sucre progressivement tout en continuant à monter les blancs.
- 8 Le sucre permet aux blancs de tenir.
- 9 Ils doivent être très fermes.
- 10 Incorporer délicatement les blancs au mélange au chocolat.
- 11 Verser la préparation dans des moules à soufflés bien beurrés. Privilégier les moules individuels.

140 g **Chocolat noir**
4 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'œuf
40 g **Beurre**
60 g **Sucre semoule**
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'œuf

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire cuire une quinzaine de minutes à 170°C (Th.5-6).
- 2 Servir immédiatement. Un soufflé n'attend pas!