



Soufflés sucrés Soufflé au citron



22 min	15 min	7 min	0	147
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients et ustensiles de cuisson

- 1 Beurrer scrupuleusement chaque ramequin en prenant soin de ne pas laisser de traces de doigts.
- 2 Les traces empêcheraient le soufflé de monter correctement.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 4 Laver les citrons, râper leur zeste et presser le jus d'1 citron. Réserver.
- 5 Séparer les jaunes et les blancs des œufs.

2 Citron(s)

3 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

80 g **Sucre semoule**

1 **Sel**

1 **Beurre**

Étape 2

Préparation de l'appareil à soufflé

- 1 Blanchir les jaunes d'œufs avec 2/3 du sucre.
- 2 Ajouter les zestes de citron et mélanger à nouveau. Réserver.
- 3 Battre les blancs en neige.
- 4 Lorsqu'ils commencent à bien monter, ajouter le reste du sucre et verser le jus de citron petit à petit tout en continuant à battre les blancs.
- 5 Les blancs doivent être très fermes.

- 6** Mélanger une cuillère à soupe de blancs d'œufs au mélange sucre-œuf afin de détendre la préparation dans un premier temps. Incorporer délicatement le reste des blancs.
- 7** Il faut bien soulever le mélange et faire bien attention à ne pas casser les blancs.

Étape 3

Cuisson des soufflés

- 1** Répartir le mélange dans les ramequins en veillant à ne pas faire de coulure sur les bords.
- 2** Enfourner pendant 7 minutes.
- 3** Attention, ne pas ouvrir le four en cours de cuisson. Les soufflés ne monteraient pas.
- 4** Passé ce délai, sortir les soufflés du four et servir immédiatement.