



*Soufflés sucrés*  
**Soufflé au citron**



**22 min 15 min 7 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CUISSON

**0**

REPOS

**147**

CALORIES

Ingrédients  
pour **4** personnes

**2 Citron(s)**

3 unité(s) entière(s)

**Oeuf(s) entier(s)**

80 g **Sucre semoule**

**1 Sel**

**1 Beurre**

**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.

**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.