



Soufflés sucrés

Soufflé aux fraises



25 min 15 min 10 min 0 79

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 lever correctement.
- 3 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 4 Rincer les fraises, les sécher puis les équeuter. Les presser et filtrer le jus de façon à récupérer l'équivalent de 12 cuillères à soupe. Réserver.
- 5 Séparer les jaunes et les blancs des œufs.

200 g **Fraise**
4 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'œuf
2 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'œuf
20 g **Sucre semoule**
1 c. à café **Jus de citron**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation de l'appareil à soufflé

- 1 Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.
- 2 Ajouter le jus de fraise et mélanger à nouveau. Réserver.
- 3 Battre les blancs en neige.
- 4 Mélanger une cuillère à soupe de blancs en neige aux œufs blanchis.
- 5 Incorporer délicatement le reste des blancs afin d'obtenir un mélange homogène.

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 10 minutes.
- 3 Passé ce délai, sortir les soufflés du four et servir immédiatement, accompagnés du reste de jus de fraise additionné de jus de citron.