

Soufflés sucrés

Soufflé au citron vert



1h40 **1h** **10 min** **30 min** **280**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'appareil à soufflé

- 1 Préchauffer le four à 190°C(Th.6-7).
- 2 Fondre le beurre aux micro-ondes puis beurrer les moules au pinceau.
- 3 Verser du sucre dans le moule et en tapisser les parois en tapotant et en tournant le moule. Retirer l'excédent de sucre.
- 4 Battre les blancs en neige, puis ajouter le sucre petit à petit pour les rendre bien fermes.
- 5 Mélanger au fouet un quart des blancs à la crème pâtissière, puis incorporer très délicatement le reste des blancs à l'aide de la maryse.
- 6 Verser l'appareil dans les moules en les remplissant jusqu'au bord, puis lisser à l'aide d'une spatule.
- 7 Enfourner à 200°C(Th.6-7) pendant 9 min.

Étape 2

Préparation de l'émulsion au miel

- 1 Verser le miel dans une casserole et porter à ébullition.
- 2 Ajouter les épices puis la crème liquide en fouettant la préparation. Porter à nouveau à ébullition.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'appareil à soufflé

200 g **Crème pâtissière**
1 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
40 g **Sucre semoule**
10 g **Beurre**

Ingrédients pour l'émulsion

35 cl **Crème liquide (fleurette)**
40 ml **Miel liquide**
0.5 **Citron(s) vert(s)**
2 g **Cinq épices**

- 3** Baisser le feu et râper le zeste de citron vert au dessus de la casserole. Mélanger au fouet.
- 4** Ôter la casserole du feu puis émulsionner la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à former une belle écume.

Étape 3

Dressage

- 1** Verser doucement l'émulsion au miel dans des verrines.
- 2** Sortir les soufflés du four et servir aussitôt sur une assiette.