



Soufflés sucrés

Soufflé sucré



25 min **15 min** **10 min** **0** **109**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le soufflé sucré

4 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
320 g **Crème pâtissière**
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 **Sucre semoule**
1 pincée(s) **Sel**
5 cl **Grand Marnier**
1 **Beurre**

Étape 1

Réalisation des soufflés sucrés

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6/7).
- 2 Badigeonner l'intérieur des moules avec du beurre fondu à l'aide d'un pinceau puis effectuer un balayage vertical sur les parois.
- 3 Ajouter du sucre et tapoter les ramequins en les faisant tourner pour répartir le sucre sur toute la surface puis ôter l'excédent.
- 4 Réserver les ramequins au réfrigérateur jusqu'à ce que le beurre se fige.
- 5 Verser les blancs en neige dans le bol d'un robot puis ajouter le sel et les monter en neige.
- 6 Commencer par les fouetter doucement puis augmenter progressivement la vitesse.
- 7 Ajouter le sucre lorsque les blancs sont bien mousseux puis fouetter à vitesse maximum.
- 8 Les blancs sont montés quand ils sont très fermes et tiennent au fouet sans retomber.
- 9 Sortir la crème pâtissière du réfrigérateur et verser le jaune d'œuf puis aromatiser avec le liquide souhaité.
- 10 Fouetter énergiquement jusqu'à ce que le mélange soit

homogène et sans grumeaux.

- 11** On peut ajouter de la vanille, du citron, de l'orange, de l'alcool ou de la liqueur.
- 12** Incorporer la moitié des blancs en neige dans la préparation et mélanger à l'aide du fouet pour détendre le mélange.
- 13** Incorporer ensuite délicatement le reste des blancs à l'aide d'une maryse et en effectuant des mouvements rotatifs pour incorporer plus d'air dans l'appareil.
- 14** L'air contenue dans la préparation va permettre au soufflé de monter.
- 15** Ne pas travailler l'appareil trop longtemps une fois mélangé pour éviter d'éclater les bulles d'air.
- 16** L'appareil doit être cuit immédiatement après la préparation et la porte du four doit absolument rester fermée.
- 17** Sortir les ramequins du réfrigérateur et essuyer les bords sur 1 cm à l'aide de papier absorbant.
- 18** Cela permet au soufflé de se détacher du ramequin et de prendre ainsi plus de hauteur.
- 19** Placer les ramequins dans un plat allant au four puis les remplir avec la préparation aux 3/4 à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 20** Lisser la surface de l'appareil à l'aide du dos de la cuillère et remuer le plat pour tasser la préparation.
- 21** Enfourner pendant 20 à 25 min selon la taille des ramequins.
- 22** Ne pas ouvrir le four pendant la cuisson, une chaleur constante est indispensable pour que les soufflés puissent monter.
- 23** Sortir ensuite les soufflés du four et déguster immédiatement.