

Soufflés sucrés Soufflé au grand marnier



52 min 40 min 12 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

491

CALORIES

Étape 1

Préparation de l'appareil

- 1 Au dessus d'un bol, zester l'orange à l'aide d'une râpe en veillant à ne prélever que ce qui est orange. La partie blanche est amère.
- 2 Dans un saladier, mettre la moitié des jaunes et le sucre. Fouetter pour blanchir les œufs. Lorsque le mélange est blanchi, verser la poudre à flan et mélanger.
- 3 Dans une casserole, verser le lait, les zestes d'orange et porter à ébullition.
- 4 A ébullition, verser la moitié du lait dans les œufs blanchis en mélangeant au fouet.
- 5 Verser le mélange lait, œuf dans la casserole et mettre à feu doux. Fouetter sans cesse en raclant les bords pour que le mélange devienne épais.
- 6 Lorsque la crème commence à épaissir, faire bouillir durant 30 secondes et stopper la cuisson.
- 7 Incorporer le reste de jaunes d'œufs et mélanger immédiatement pour ne pas qu'ils cuisent. Verser le Grand Marnier puis fouetter.
- 8 Débarrasser la crème dans un saladier. Couvrir avec un film alimentaire au contact et placer au réfrigérateur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème

15 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Orange(s)**
6 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
35 g **Sucre semoule**
20 g **Poudre à flan**
5 cl **Grand Marnier**

Ingrédients pour la meringue

12 unité(s) entière(s)
Blanc(s) d'oeuf
70 g **Sucre semoule**

Ingrédients pour la finition

50 g **Beurre**
50 g **Sucre semoule**
20 g **Sucre glace**

Étape 2

Finition de l'appareil et la cuisson

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.7) sur chaleur tournante avec la plaque de four à l'intérieur pour qu'elle soit bien chaude au moment de la cuisson.
- 2 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les ramequins de beurre fondu.
- 3 Verser du sucre dans chaque ramequin et les faire tourner pour qu'il adhère aux parois. Tapoter pour retirer l'excédant.
- 4 Sortir la crème pâtissière du réfrigérateur et réserver.
- 5 Installer le fouet sur le robot et verser les blancs dans le bol du robot. Fouetter à grande vitesse pour monter les blancs en neige ferme.
- 6 Lorsque les blancs commencent à monter, verser le sucre en trois fois. Arrêter le robot lorsque les blancs sont fermes.
- 7 Retirer le film alimentaire qui couvre la crème pâtissière et la fouetter pour la lisser.
- 8 Incorporer progressivement les 3/4 des blancs en neige à la crème. Délicatement, effectuer des mouvements circulaires avec le fouet pour ne pas que les blancs retombent.
- 9 Verser la préparation dans le reste des blancs en neige. Mélanger délicatement du milieu vers les bords.
- 10 Avec une louche, remplir les ramequins à ras bords avec le mélange. Lisser le soufflé avec la spatule.
- 11 Avec le pouce, suivre les bords du ramequins pour dessiner un cercle. Ceci va aider les soufflés à gonfler.
- 12 Enfourner les soufflés pendant environ 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés et dorés.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les soufflés du four et disposer les ramequins sur des assiettes de dressage.
- 2 A l'aide d'une passette, saupoudrer les soufflés de sucre glace et servir avant qu'ils ne retombent!