William Lamagnère

Soufflés sucrés

Soufflé au grand marnier

52 min	40 min	12 min	0	491
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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!