

## Soufflé meringué à l'orange



**31 min** **20 min** **11 min**      **0**      **295**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 6 personnes

### Ingrédients pour le soufflé meringué à l'orange

750 ml **Jus d'orange**  
 75 g **Poudre à flan**  
 600 g **Blanc(s) d'oeuf**  
 180 g **Sucre semoule**  
 5 cl **Grand Marnier**  
 1 **Beurre**

### Étape 1

#### Préparation et cuisson du soufflé

- 1 Couper les oranges en deux à l'aide d'un couteau d'office puis presser les oranges à l'aide d'un presse-agrumes. Verser le jus dans un saladier.
- 2 Verser le jus d'orange dans un verre mesure. Mesurer dix fois plus de jus d'orange que de poudre à flan.
- 3 Verser ensuite le jus d'oranges dans une casserole et porter à ébullition.
- 4 A ébullition, baisser le feu, puis verser la poudre à flan tout en remuant à l'aide d'un fouet.
- 5 Laisser bouillir pendant 1 min en remuant constamment. Puis débarrasser dans un saladier.
- 6 Laisser refroidir l'appareil et préchauffer le four à 190°C (Th.6).
- 7 Quand l'appareil a refroidi, verser le Grand Marnier et mélanger à l'aide d'un fouet.
- 8 Verser les blancs d'œufs dans la cuve d'un batteur puis faire tourner doucement.
- 9 Accélérer la vitesse du batteur quand les blancs commencent à mousser.
- 10 Quand les œufs sont bien montés mais pas encore

fermes, verser le sucre et baisser la vitesse du batteur.

- 11 Accélérer la vitesse quand le sucre s'est bien mélangé, puis stopper le batteur.
- 12 Poser un saladier sur une balance et verser la crème d'orange. Peser : il faut un poids équivalent aux 2/3 du poids des blancs en neige.
- 13 Incorporer 1/4 des blancs dans la crème d'orange et mélanger au fouet.
- 14 Verser le reste de blancs et incorporer délicatement à l'aide d'une maryse.
- 15 Beurrer les moules à l'aide d'un pinceau.
- 16 Remplir les moules à niveau avec l'appareil, lisser les bords à l'aide d'une spatule.
- 17 Nettoyer les bords avec les doigts pour qu'il n'y ait rien qui accroche.
- 18 Déposer les moules sur une plaque de four et enfourner pendant 11 min.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Sortir les soufflés du four et les disposer sur des assiettes.
- 2 Servir immédiatement.