

Soufflés sucrés

Soufflé de pruneaux au vin



2h29 **20 min** **9 min** **2h** **314**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les pruneaux

200 g **Pruneau(x)**
1 litre(s) **Vin rouge**
5 cl **Armagnac**
20 cl **Fleur d'oranger**
1 **Bâton de cannelle**

Ingrédients pour l'appareil à soufflé

8 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
180 g **Sucre semoule**
10 g **Beurre**

Étape 1

Préparation des pruneaux

- 1 Verser le vin rouge dans une casserole et le faire chauffer sur feu moyen.
- 2 Ajouter les pruneaux, la fleur d'oranger, l'armagnac, la cannelle et porter à ébullition sur feu vif.
- 3 Ôter la casserole du feu et verser le contenu de la casserole dans un saladier.
- 4 Couvrir le saladier avec un torchon propre et laisser gonfler pendant 2 heures.

Étape 2

Préparation du soufflé

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.7).
- 2 Une fois les pruneaux gonflés, préparer les moules : les badigeonner de beurre avec un pinceau.
- 3 Chemiser les moules avec du sucre semoule.
- 4 Clarifier les œufs en réservant les blancs et les jaunes dans deux saladiers différents.
- 5 A l'aide d'une écumoire, ôter les pruneaux du saladier et les mettre dans le bol du blender.

Ajouter un peu de jus. les jaunes d'œufs et les 3/4 du

- 6 sucre.
- 7 Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
Débarrasser dans un saladier à l'aide d'une maryse.
- 8 Dans un autre saladier, verser les blancs d'œufs et les monter en neige à l'aide d'un batteur.
- 9 Lorsque les blancs sont presque fermes, incorporer le reste de sucre tout en continuant de fouetter.
- 10 Incorporer la moitié des blancs d'œufs à la pâte aux pruneaux à l'aide d'une maryse.
- 11 Ajouter le reste délicatement en veillant à ne pas casser les blancs d'œufs.
- 12 Remplir les moules avec l'appareil à soufflé et faire des cercles avec le bout du doigt à la surface du soufflé pour l'uniformiser.
- 13 Passer le doigt sur le bord du moule pour lisser le soufflé puis enfourner pendant 7 à 9 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le soufflé du four et le disposer sur une assiette.
- 2 Faire un petit trou sur le dessus du soufflé et verser un petit filet de vin ayant servi pour la cuisson à l'intérieur.
Servir sans attendre.