

*Gâteaux et desserts au chocolat*  
**Mousse chaude au cacao**



**4h**   **50 min**   **10 min**   **3h**   **302**

TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON   REPOS   CALORIES

### Étape 1

#### Préparation de la crème pâtissière

- 1 Verser le lait dans une casserole, le mettre à chauffer en augmentant le feu progressivement pour éviter que le fond de la casserole ne brûle.
- 2 Pendant ce temps, verser les jaunes d'œufs dans un saladier. Les fouetter avec le sucre pour les blanchir.
- 3 Lorsque le mélange est homogène, verser la maïzena. Mélanger de nouveau pour l'incorporer aux jaunes blanchis.
- 4 Lorsque le lait commence à bouillir, le verser sur les jaunes blanchis tout en mélangeant.
- 5 Verser la préparation dans une nouvelle casserole, remettre sur le feu.
- 6 Le fait de changer de casserole permet d'éviter que la caséine déposée sur le fond du premier récipient ne brûle pendant la cuisson de la crème pâtissière.
- 7 Porter la crème à ébullition sans cesser de fouetter.
- 8 Lorsque la crème est arrivée à ébullition et a épaissi, la retirer du feu. Incorporer le chocolat en morceaux pour le faire fondre.
- 9 Débarrasser la crème pâtissière au chocolat dans un grand saladier avec un maryse, couvrir d'un film

Ingrédients  
pour 6 personnes

#### Ingrédients pour la crème pâtissière

25 cl **Lait demi-écrémé**  
 3 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
 50 g **Sucre semoule**  
 20 g **Maïzena**  
 75 g **Chocolat noir**

#### Ingrédients pour le soufflé

8 unité(s) entière(s)  
**Jaune(s) d'oeuf**  
 10 unité(s) entière(s)  
**Blanc(s) d'oeuf**  
 50 g **Sucre semoule**  
 1 **Sel**

#### Ingrédients pour le moule

1 **Beurre**  
 1 **Sucre semoule**

alimentaire posé au contact.

- 10 Filmer une préparation au contact permet d'éviter la formation d'une croûte sur le dessus pendant le refroidissement.
- 11 Plus la crème est étalée dans un grand récipient, plus vite elle refroidira.
- 12 Réserver au réfrigérateur pendant environ 3 heures jusqu'à ce que la crème soit froide.

## Étape 2

### Préparation des moules à soufflés

- 1 Faire fondre un peu de beurre au micro-ondes.
- 2 Badigeonner l'intérieur des moules avec un pinceau, puis verser du sucre dans chaque ramequin. Les faire tourner pour qu'il adhère aux parois.
- 3 Tapoter pour retirer l'excédent.

## Étape 3

### Réalisation de l'appareil à soufflé

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 Sortir la crème pâtissière du réfrigérateur et retirer le film.
- 3 Fouetter la crème énergiquement pour la lisser et la faire remonter en température. Puis incorporer les jaunes d'œufs.
- 4 Verser les blancs dans la cuve du batteur, ajouter une pincée de sel.
- 5 Fouetter en commençant à vitesse moyenne pour fluidifier les blancs, puis augmenter à grande vitesse.
- 6 Lorsqu'ils sont bien mousseux et qu'ils commencent à monter, ajouter la moitié du sucre.
- 7 Une fois qu'ils sont bien fermes, verser le reste du sucre et stopper le batteur.
- 8 Incorporer progressivement et délicatement les 3/4 des blancs en neige à la crème en effectuant des mouvements circulaires avec le fouet pour que les blancs ne retombent pas.
- 9 Verser la préparation dans le reste des blancs en neige. Mélanger alors délicatement à l'aide d'une maryse, en soulevant la préparation du fond vers la surface.
- 10 Remplir les ramequins à ras bord avec le mélange, lisser les soufflés avec la spatule.
- 11 Déposer les ramequins sur une plaque. Enfourner pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils montent légèrement et croûtent sur le dessus.

## Étape 4

### Dressage

- 1 Sortir les soufflés du four, les servir aussitôt.