



Pains, viennoiseries
Mini-soufflés



40 min 10 min 30 min **0** **232**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour les
mini-soufflés**

375 ml **Lait entier**
180 g **Farine**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
40 g **Beurre doux**
2 pincée(s) **Sel**
1 **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation du four et des moules à muffin

- 1 Placer une grille dans la partie basse du four.
- 2 Cela va permettre aux soufflés de ne pas toucher le haut du four au moment de la cuisson.
- 3 Préchauffer le four à 220°C (Th.7-8).
- 4 Etaler une fine couche d'huile dans les moules à muffin à l'aide d'un pinceau.

Étape 2

Préparation du beurre et du lait

- 1 Découper le beurre en petits cubes, les déposer dans un bol.
- 2 Ajouter le lait.
- 3 Mettre le bol au micro-ondes et faire chauffer jusqu'à ce que le beurre soit entièrement fondu.
- 4 Sortir le bol du micro-ondes et laisser refroidir.

Étape 3

Préparation de la pâte à soufflé

- 1 Casser les oeufs dans le bol d'un blender.

- 2 Ajouter le mélange lait-beurre dans le blender.
- 3 Ajouter la farine et le sel.
- 4 Faire tourner le blender jusqu'à ce que la préparation soit homogène et qu'il ne reste aucun grumeau.
- 5 Attention à ne pas trop mixer la préparation.

Étape 4

Cuisson des mini-soufflés

- 1 Enfourner les moules à muffin pendant 3 minutes.
- 2 Une fois que les moules sont chauds, les retirer délicatement du four.
- 3 Verser la pâte dans chaque moule en les remplissant aux 2/3.
- 4 Il est important de ne pas trop les remplir pour permettre aux soufflés de bien monter à la cuisson.
- 5 Placer les moules à muffin dans la partie inférieure du four.
- 6 Faire cuire pendant 30 minutes. Laisser la porte du four fermée pendant toute la cuisson.
- 7 Une fois dorés et soufflés, retirer les moules du four à l'aide de gants de cuisine.

Étape 5

Dressage

- 1 Servir les mini-soufflés sur une assiette ou directement dans leur moule.