

SOUFFLÉS AU CHOCOLAT

Préparation : 30 mn. Repos: 20 mn. Cuisson: 20 mn

Pour 4 Personnes

Ingrédients :

180 gr de chocolat noir

110 gr de sucre + 20 gr pour les ramequins

10 gr de beurre pour les ramequins

40 gr de cacao amer

5 œufs

1 pincée de sel

4 grands ramequins de 10 cm de diamètre.

Beurrer et tapisser de sucre 4 grands ramequins, placer les au réfrigérateur.

Préchauffer le four à 200°C.

Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes. Faites fondre le chocolat au bain marie avec 70 gr de sucre et le lait.

Mélanger puis ajouter le cacao et les jaunes d'œufs, laisser refroidir presque complètement la préparation.

Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme avec une pincée de sucre ou de sel. Une fois qu'ils sont montés, ajouter 40 gr de sucre en continuant de fouetter pendant 3 mn pour serrer les blancs. Incorporer ensuite délicatement le mélange au chocolat, dans les blancs en neige avec une spatule.

Remplissez les moules à 5 mm du bord environ, mettre les soufflés à cuire 15 à 18 min au four.

Sortez les soufflés délicatement du four server aussitôt.

À savoir : cette recette ne peut être réalisée dans un grand moule à soufflé .le cœur serait trop coulant et les bords trop cuits

Soufflés à la pistache.

Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 œufs

4 jaunes

120 gr de pâte à pistache (magasins orientaux)

1 L de lait entier

250 gr de sucre en poudre

60 gr de fécule + 20 gr de farine

15 gr de beurre

10 gr de pistaches mondées

1 pincée de sel

Préparation :

beurrer et saupoudrer de sucre 6 moules à soufflé individuels. Dans une casserole, porter le lait à ébullition.

Fouetter 8 jaunes d'œufs avec 180 gr de sucre, incorporer la fécule et la farine mélanger , puis délayer le tout avec le lait bouillant, verser dans la casserole et faire cuire sans cesser de tourner ,jusqu'à ce que la préparation épaisse .

Filter la crème, laissez refroidir puis incorporer la pâte à pistache, mélangez.

Préchauffer le four th 7 /8 (230 °c).

Monter 4 blancs en neige ferme avec la pincée de sel, ajouter le sucre en continuant de fouetter, Incorporer les à la crème pistache.

Répartissez la préparation dans les moules et garnissez le centre de pistache concassées. Enfourner 10 min

Server les soufflés dès la sortie du four