

Soufflés sucrés

Soufflé meringué à l'orange



31 min 20 min 11 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

295

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.