



Difficulté ★★☆☆

Soufflés au chocolat



4



20 min



8 min



--

INGREDIENTS

150g de lait

30g de jaunes d'oeufs

10g de fécule de maïs

100g de blancs d'oeufs

30g de sucre

150g de chocolat noir

Du beurre et sucre pour les
ramequins



INSTRUCTIONS

- Commence par préchauffer ton four à 200°.
- Beurre tes ramequins et saupoudre-les de sucre.
- Concasse grossièrement le chocolat et place le dans un grand bol.
- Dans une casserole verse le lait et porte le tout à ébullition.
- Pendant ce temps, dans un bol, fouette les jaunes avec la fécules de maïs.
- Verse le lait bouillant sur ce mélange et fouette énergiquement puis, remet sur feu moyen et continue de mélanger pendant une minute après l'ébullition : ta préparation doit épaissir. jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- Verse les blancs d'œufs dans un bol et fouette-les à l'aide d'un batteur électrique avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient bien ferme.
- Incorpore-les délicatement à la préparation précédente.
- Verse le tout jusqu'à ras des ramequins et lisse le dessus avec une spatule ou le dos d'une cuillère.

- Passe une pointe de couteau le long du bord de chaque ramequin pour creuser un petit espace entre la préparation et le bord du moule.
- Enfourne pendant 8 minutes.
- À la sortie du four, saupoudre de sucre glace et passe à la dégustation !

CONSERVATION

Les soufflés au chocolat se dégustent dès la sortie du four.