

SOUFFLE AU CHOCOLAT



Délicat

Préparation: 15 mn

Cuisson: environ 10 mn

Pour 4 ramequins :

¼ de litre de lait

30 g de cacao en poudre

30 g de chocolat à 70%

3 jaunes d'œuf

35 g de sucre

30 g de fécule de pommes de terre

200 g de blancs d'œufs

80 g de sucre + un peu pour les ramequins

QS de beurre mou pour les moules

Au pinceau, beurrer les moules et les saupoudrer avec du sucre semoule, en éliminant les ucre excédentaire. Réserver au frais.

Faire la crème pâtissière en commençant par mélanger les jaunes d'œufs, le sucre et la fécule de pomme de terre (ou Maïzena).

Dans une casserole, chauffer le lait, le cacao et le chocolat. Dès l'ébullition atteinte, verser sur l'appareil 1 en tournant sans cesse et cuire ne continuant à fouetter pendant 30 secondes à une minute. Réserver à température ambiante en couvrant d'un film alimentaire pour que la crème ne croûte pas.

Monter les blancs d'œuf en neige avec le sucre (pas trop fermes) et, au fouet, incorporer 1/3 des blancs montés à la crème pâtissière, puis les 2/3 restants en soulevant avec une spatule.

Remplir les moules et lisser la surface sans toucher les bords si possible.

Préchauffer le four à 220°, enfourner pour 10 minutes.