



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Soufflés au citron .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 gros oeufs
- 2 citrons non traités
- 50 g de cassonade + 4 c. à s. pour les moules
- 25 cl de lait
- 50 g de sucre glace + 15 g pour les moules
- 50 g de farine

- Beurrer 4 ramequins individuels avec 15 g de beurre.
- Recouvrir avec 4 c. à s. de cassonade pour que ce sucre colle à toutes les parois du ramequin.
- Faire chauffer 25 cl de lait dans une casserole.
- Dans deux saladiers, séparer les blancs et jaunes d'œufs
- Fouetter 3 jaunes d'œufs avec 50 g de cassonade. Ajouter 50 g de farine en mélangeant bien
- Verser le lait bouillant sur ce saladier; Fouetter et transvaser le mélange dans la casserole
- Laisser épaissir 5 minutes sur feu doux en remuant
- Hors du feu, incorporer 25 g de beurre en petits morceaux; Préchauffer le four à 180° C th. 6
- Parfumer la crème avec le zeste finement râpé de 2 citrons
- Ajouter le jus d' ½ citron et mélanger bien.
- Monter les blancs d'œuf en neige ferme avec 1 pincée de sel
- A mi-parcours ajouter 50 de sucre glace
- Incorporer la meringue obtenue à la crème au citron
- Transvaser la préparation dans les moules en les remplissant au 2/3 de la hauteur
- Saupoudrer chaque soufflé avec 1 c. à s. de sucre glace tamisée à travers une passoire
- Faire cuire au four au bain marie, pendant 30 minutes
- Servir immédiatement à la sortie du four

Conseils :

- Au four au bain marie ... bien mesurer avant de passer au four que les ramequins tiendront dans le plat en Pyrex recouvert d'un peu d'eau/
- Ne pas mettre beaucoup d'eau surtout si les ramequins sont de tailles différentes car avec le poids des ramequins, l'eau monte et noie le gâteau ... c'est idiot mais c'est du vécu !
- Pour les zestes de citrons utiliser un économe et bien laver la peau avant de râper et couper en petits morceaux