



Desserts

## **Soufflé aux prunes**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

2 prunes bleues  
1/2 orange (le zeste râpé)  
50 grammes baies de goji  
2 cuillères à soupe d'amandes (moulues)  
4 centilitres de Poire William  
2 cuillères à soupe de sucre en poudre  
100 grammes de sucre  
3 décilitres de lait  
2 pince de sel  
4 œufs (séparés)  
beurre

### **Méthode de préparation**

Dénoyautez les prunes et coupez-les en quartiers. Mélangez soigneusement le lait, le sucre, une pincée de sel, le zeste d'orange, les flocons d'avoine et les amandes. Chauffez lentement la préparation tout en remuant et faites-la bouillir brièvement. Laissez ensuite refroidir.

Beurrez 4 ramequins. Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporez les jaunes d'œufs et la Poire Williams au mélange à base d'avoine, puis ajoutez délicatement les blancs d'œufs.

Versez chaque fois une petite quantité du mélange dans les ramequins et parsemez de quartiers de prunes. Ajoutez ensuite le reste de la préparation, jusqu'à 1 cm du bord des ramequins.

Faites cuire pendant 20 minutes au four préchauffé à 180 °C. Saupoudrez de sucre impalpable juste avant de servir.

### **Ustensiles de cuisine**

Four

