



Desserts

Soufflé à l'orange

Pour 4 personnes.

Ingrédients

30 grammes de marmelade d'oranges

4 oranges (moyennes)

1 1/4 décilitres de crème

2 œufs (gros, séparés)

90 grammes de sucre

30 grammes de farine

Méthode de préparation

Découpez un « chapeau » dans les oranges, évidez-les et passez la pulpe au chinois. Réservez 1,25 dl de jus. Disposez les oranges évidées sur une plaque de cuisson. Découpez éventuellement un petit morceau sur le dessous afin qu'elles restent bien stables.

Mélangez le jus d'orange et la crème. Mixez 60 g de sucre avec les jaunes d'œufs, puis ajoutez la farine. Faites cuire à feu doux et incorporez lentement la crème de façon à réduire la préparation. Ajoutez la marmelade et laissez refroidir.

Montez les blancs d'œufs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux, ajoutez le sucre restant et continuez à battre les blancs jusqu'à ce qu'ils forment des pics fermes. Incorporez d'abord une cuillère de blancs d'œufs au pudding, puis ajoutez délicatement le reste.

Répartissez le mélange dans les oranges évidées et faites cuire pendant 20-25 minutes au four préchauffé à 180 °C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Ustensiles de cuisine

Passoire

Four

