

Recettes de grands pros

Soufflés aux agrumes



Ingrédients:

pour 4 à 8 personnes
(selon la taille des
moules à soufflé)

5 œufs
130 g de sucre
beurre (pour beurrer les
moules)

2 oranges
2 limettes
1 citron
Sucre en poudre pour

S

Préparation

Réduire le jus à petit feu dans une petite casserole avec env. 50 g de sucre jusqu'à obtenir une consistance légèrement sirupeuse. Verser dans un plat et laisser refroidir. Bien beurrer les moules à soufflé, les saupoudrer de sucre et les mettre au réfrigérateur. Préchauffer le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes d'œuf. Battre les jaunes d'œuf à la vitesse maximale avec 50 g de sucre jusqu'à obtenir une crème claire et légère. Battre les blancs lentement et une fois qu'ils sont bien fermes, ajouter lentement 30 g de sucre. Important : ne pas battre les blancs trop fort.

Aide de cuisine

Robot de cuisine avec presse-citron, mixeur à main ou mixeur tige avec fouet.

BOSCH