

Soufflés au cassis (Frédéric Bau)

Catégorie : Flans, mousses, crèmes & soufflés

Ingrédients

- 125g de purée de cassis (1)
- 25g de farine T55
- 125g de purée de cassis (2)
- 90g de blancs d'œufs
- 40g de sucre semoule

Préparation

1. , pour éviter les desserts trop gras ou sucrés sans réelle raison.
2. J'ai choisi comme première recette celle de ces soufflés, rapide et facile, sans gras et peu sucrée.
3. C'est vraiment tout simple, la seule contrainte comme pour tout soufflé est de réaliser l'appareil et la cuisson au dernier moment.
4. A savoir, cette recette convient pour de la purée de cassis comme j'ai utilisé, mais aussi de la purée de framboise ou de mangue.
5. Enfin, la recette est prévue pour des purées de fruits sans sucre ajoutée, je n'en avais pas, j'ai donc utilisé une purée de fruit avec 10% de sucre.
6. Mélangez la purée de cassis (1) avec la farine en fouettant bien.
7. Faites épaissir le mélange sur feu doux (comme pour une béchamel).
8. Hors du feu, ajoutez la purée de cassis (2) et mélangez bien.
9. Montez les blancs d'œuf en neige et serrez-les progressivement avec le sucre.
10. Quand vous obtenez une meringue bien lisse, arrêtez le batteur.
11. Mélangez délicatement à la maryse les deux préparations.
12. Mettez la pâte dans une poche à douille (vous pouvez faire sans, mais ce sera plus simple avec).
13. Remplissez les moules aux 2/3 avec de la pâte en laissant un creux au centre.
14. Remplissez le creux avec environ de purée de cassis, puis recouvrez avec de l'appareil à soufflé jusqu'à hauteur du moule.
15. Lissez bien la surface, et nettoyez le pourtour de chaque moule si nécessaire.
16. Enfournez pour environ 15 minutes (la recette disait 6 à 7 minutes de cuisson mais je pense que c'est très variable selon les fours, la matière des moules et leur taille ; j'ai laissé mes soufflés environ 15 minutes, moins que ça ils n'étaient pas assez cuits).
17. Régalez-vous immédiatement !