



## *Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

**TEMPS DE PREPARATION: 30mn**

### **SOUFFLÉ AUX FRUITS ROUGES**

#### **INGREDIENTS:**

250 g de fruits rouges  
(Framboises, groseilles, mûres, etc...)  
5 œufs  
100 g de sucre semoule  
55 g de farine  
20 g de maïzena  
1 sachet de sucre vanillé

#### **METHODE :**

Le soufflé se décline sous toutes les formes, salé, sucré, aux fruits, au chocolat, il n'y a que l'embarras du choix pour ce délicat dessert si léger à déguster, qu'il devient indispensable de ne pas se priver !

Commencez par peser les fruits rouges. Soit vous utilisez des fruits frais dont vous choisissez la répartition en fonction de votre goût (ex : 100 g de framboises, 75 g de mûres et 75 g de groseilles), soit vous utilisez un cocktail de fruits rouges surgelés déjà tout prêt (que vous laissez décongeler à température ambiante). Saupoudrez ces fruits avec 20 g de sucre semoule.

Clarifiez les œufs. Blanchissez les jaunes avec 50 g de sucre semoule et le sachet de sucre vanillé.

Montez les blancs en neige, puis lorsqu'ils sont presque montés, versez doucement le restant de sucre semoule afin d'en « serrer » la texture.

Tamisez la farine et la maïzena ensemble, puis incorporez ces deux ingrédients aux jaunes sucrés. Fouettez énergiquement afin d'éviter la formation de grumeaux.

Incorporez délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule en bois, avec un geste partant du fond du récipient vers le haut, afin de conserver le maximum de volume et de légèreté.

Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6).

Beurrez un moule à soufflé (voir la rubrique « Conseils » puis « démouler un gâteau »), mais ne farinez pas.

Versez la moitié de l'appareil dans le moule, disposez les fruits rouges préalablement égouttés, puis couvrez avec le restant de la préparation.

Enfournez dans le four chaud et laissez cuire pendant 30 minutes (Voir la rubrique « Conseils » puis « Cuisson »).

Servir tiède sans artifices, ou accompagné d'un coulis de fruits rouges préalablement tiédi.

Vous n'aurez guère de surprise, seulement celle d'avoir les applaudissements de vos convives !

Préparez votre stylo pour les autographes, car le chef, c'est vous !