

Soufflés sucrés

Soufflé meringué à la pomme verte


50 min 20 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

187

CALORIES

 Ingrédients
pour **10** personnes

Ingrédients pour le soufflé

1.5 kg **Pomme(s)**
 500 g **Blanc(s) d'oeuf**
 180 g **Sucre semoule**
 75 g **Poudre à flan**
 1 **Calvados**

Étape 1

Préparation de la compote

- 1 Laver et éplucher les pommes vertes.
- 2 Ôter le cœur et couper les pommes en gros dés. Réserver dans un saladier.
- 3 Verser un fond d'eau dans une casserole, ajouter les morceaux de pommes.
- 4 Couvrir et laisser compoter pendant 15 minutes sur feu doux.
- 5 Couper le feu sans la retirer de la plaque et mixer les pommes avec un mixeur plongeant.
- 6 Quand la compote est bien lisse, ajouter la poudre à flan et bien mélanger au fouet.
- 7 Retirer la compote de la plaque.

Étape 2

Préparation et cuisson du soufflé

- 1 Préchauffer le four à 190°C(Th.6-7).
- 2 Bien beurrer le moule au beurre pommade à l'aide d'un pinceau, sans oublier les bords.
- 3 Battre les blancs d'œufs en neige dans un batteur.

- 4 Quand les blancs sont montés, ralentir la vitesse et incorporer le sucre petit à petit.
- 5 Augmenter de nouveau la vitesse pour bien serrer les blancs, puis stopper le batteur.
- 6 Verser un peu de calvados dans la compote, en dosant selon les goûts. Bien mélanger.
- 7 Mélanger un quart des blancs à la compote avec un fouet.
- 8 Incorporer délicatement le reste des blancs à l'aide d'une maryse.
- 9 Remplir le moule à soufflé beurré jusqu'au bord, bien lisser le dessus avec une spatule.
- 10 Essuyer le bord avec le doigt pour que l'appareil ne colle pas au bord.
- 11 Enfourner pendant 11 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le soufflé du four et servir immédiatement.