

*Soufflés sucrés*

# Soufflé au chocolat au caramel



**25 min** **15 min** **10 min**      **0**      **316**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

### Préparation de l'appareil à soufflé

- 1 Casser le chocolat au caramel en morceaux puis le placer dans une casserole et faire chauffer au bain-marie sur feu doux.
- 2 Faire chauffer le lait et la fécule dans une casserole jusqu'à épaississement du mélange.
- 3 Ôter la casserole du feu puis ajouter les jaunes et fouetter.
- 4 Monter les blancs en neige dans un saladier à l'aide d'un batteur.
- 5 Incorporer le sucre quand les blancs commencent à se raffermir tout en continuant de battre.
- 6 Les blancs sont prêts quand ils sont fermes et qu'ils restent fixés à la paroi.
- 7 Incorporer la moitié des blancs en neige à l'appareil lait, fécule et jaunes à l'aide d'une maryse.
- 8 Incorporer ensuite délicatement le reste des blancs à l'appareil au chocolat à l'aide d'une maryse.
- 9 Mélanger enfin les deux appareils délicatement.

## Étape 2

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le soufflé au chocolat

150 g **Chocolat au caramel**  
 150 ml **Lait demi-écrémé**  
 125 g **Blanc(s) d'oeuf**  
 45 g **Sucre semoule**  
 30 g **Jaune(s) d'oeuf**  
 7.5 g **Fécule de pomme de terre**

### Ingrédients pour le chemisage des moules

1 **Sucre semoule**  
 1 **Beurre**

### Ingrédients pour le dressage

1 **Sucre glace**

## Cuisson des soufflés

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Chemiser des tasses avec du beurre à l'aide d'un pinceau puis les saupoudrer de sucre.
- 3 Ôter l'excédent de sucre en tapotant les tasses avec les doigts.
- 4 Répéter encore une fois l'opération puis verser la préparation dans les tasses sans les remplir tout à fait.
- 5 Il ne faut pas les remplir à ras bord car ils auront besoin de place lors de la cuisson car ils vont gonfler.
- 6 Araser le dessus des tasses et enfourner pendant 8 minutes.

### Étape 3

#### Dressage

- 1 Sortir les tasses du four puis les saupoudrer de sucre glace à l'aide d'une passette et déguster immédiatement.