

Soufflés chocolat-orange



Par soufflé

- ➔ 15 minutes de préparation
- ➔ 18 à 20 minutes de cuisson
- ➔ Pour 6 personnes

- 1 cc de beurre à 41 %
- 2 cc de cacao en poudre
- 35 g de chocolat noir
- 150 ml de lait écrémé
- 1 CS de Maïzena
- 1 cc de zeste d'orange
- 3 blancs d'œufs ■
- 2 jaunes d'œufs

1 Faites préchauffer le four à 190 °C (th. 6). Beurrez 6 ramequins d'une contenance de 150 ml, puis recouvrez-les de cacao en poudre en tapotant chaque ramequin pour bien recouvrir le fond et les côtés. Placez les ramequins dans la lèchefrite.

2 Déposez le chocolat dans une casserole avec le lait, la Maïzena et le zeste d'orange. Faites fondre en remuant constamment. Vous devez obtenir un mélange épais et homogène. Retirez du feu et laissez refroidir quelques minutes en remuant de temps à autre pour éviter qu'une peau ne se forme.

3 Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez les jaunes d'œufs à la sauce au chocolat en remuant bien. Incorporez les blancs d'œufs, puis répartissez dans les ramequins. Faites cuire 18 à 20 minutes. Les soufflés doivent avoir bien gonflé. Servez sans attendre, en saupoudrant de cacao.