

Soufflé au chocolat,

sauce caramel au beurre salé

PRÉPARATION 20 min ■ **CUISSON** 10 min ■ **NIVEAU** difficile

POUR 6 PERSONNES

- 200 g de chocolat
- 60 g de sucre semoule
- 6 blancs d'œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 20 cl de lait
- 10 g de Maïzena

Pour les moules

- 10 g de beurre
- 10 g de sucre semoule

Pour le caramel

- 100 g de sucre semoule
- 30 g de beurre demi-sel
- 10 cl de crème liquide

MATÉRIEL Alfapac

- Ramequins en aluminium

Pour la sauce caramel : dans une poêle ou une casserole à fond épais chaude, saupoudrer le sucre et laisser caraméliser sans jamais mélanger. Incliner la casserole dans tous les sens afin de bien faire fondre tout le sucre et poursuivre la cuisson jusqu'à obtention d'une belle couleur ambrée. Incorporer ensuite le beurre en morceaux, puis verser la crème en filet. Réserver à température ambiante.

Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Beurrer les moules deux fois dans le sens de la hauteur, puis les saupoudrer de sucre. Porter les $\frac{4}{5}$ ^{ème} du lait à ébullition. Diluer la Maïzena avec le reste du lait et l'incorporer au lait bouillant. Laisser cuire pendant 30 secondes.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Mélanger les jaunes d'œufs avec le lait épaissi tiède, puis incorporer le chocolat fondu en fouettant.

Monter les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un batteur. Quand ils sont bien fermes, ajouter le sucre et continuer de fouetter pendant 2 minutes. Incorporer $\frac{1}{3}$ des blancs d'œufs à la masse chocolatée et mélanger doucement. Incorporer ensuite le mélange chocolaté au reste des blancs en neige en soulevant de haut en bas afin de ne pas les faire tomber.

Verser la mousse chocolatée dans les moules aluminium jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de leur hauteur. Enfourner à 240 °C (th. 8) pendant 6 minutes. Servir aussitôt accompagné de la sauce caramel.



Le plus du Chef

Adaptez le temps de cuisson selon que vous souhaitez obtenir un cœur coulant ou plus cuit. Et pour apporter une touche croquante, ajoutez quelques noisettes entières dans chaque moule avant de les enfourner.

