**[Soufflé au chocolat](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/recette/218760/6225854755/souffle_au_chocolat.shtml)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| http://img.750g.com/galaxie/986/87704/7031/souffle_au_chocolat.jpeg**Préparation :** 20 mn - **Cuisson :** 20 mn - **Repos :** 0 mn **Pour 4 personnes :**    200 g de crème liquide    15 g de maïzena    10 g de [cacao](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/157/cacao.shtml) en poudre    150 g de chocolat noir    70% de [cacao](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/157/cacao.shtml)    4 jaunes d'oeuf    4 blancs d'oeuf    100 g de sucre en poudre Préparation  |

 |

 |
|

|  |  |
| --- | --- |
| Soufflé au chocolat |  1     Réunir dans une casserole :la crème liquide, le [cacao](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/157/cacao.shtml) en poudre et la maïzena préalablement tamisés et ammener jusqu'à ébullition tout en fouettant pour épaissir.Y ajouter le chocolat noir 70% haché et les jaunes d'oeuf tout en fouettant.  |
|  |  2     [Monter](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/88/monter.shtml) les blancs d'oeuf en neige en incorporant tout en fouettant : 1/3 du sucre au début puis 1/3 au milieu et enfin le dernier tiers à la fin pour les serrer (il ne faut pas trop les [monter](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/88/monter.shtml), ils doivent rester lisses).  |
|  |  3     Il vous suffit enfin de mélanger délicatement avec "légèreté" les blancs en neige au mélange chocolat à l'aide d'une maryse ou spatule en bois. Stopper dès que vous n'apercevez plus de traces de blancs d'oeuf.  |
|  |  4     Beurrer en 2 fois des [moules](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/94/moule.shtml) à soufflé avec du [beurre en pommade](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/definition/11/beurre_en_pommade.shtml) et un pinceau, en mettant au frigo entre les 2 beurrages, et sucrer avec du sucre en poudre.Verser le mélange délicatement à la cuillère dans les [moules](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/94/moule.shtml) à raz-bord.  |
|  |  5     Astuce : vous pouvez concerver les [moules](http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/94/moule.shtml) prêts au frigo pendant 5 heures environ ou bien les préparer la veille ou quelques jours avant et les conserver au congélateur, dans ce cas, il faudra penser à les sortir 4 à 5 heures avant de les cuire.  |
|  |  6     Cuire au four à 180°C (thermostat 6) pendant environ 15 à 20 minutes.Il vous suffit de saupoudrer légèrement de sucre glace et de servir aussitôt.  |

 |
|

|  |
| --- |
| **Pour finir...** Lorsque je sers les soufflés à mes invités, j'ajoute à côté de la glace à la vanille. |

 |
|  |