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

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

|  |
| --- |
| **PETITS SOUFFLES AU CHOCOLAT** |

 |

 |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| fiche2_gauche |

|  |
| --- |
|  |
| ***préparation 30 mn - Cuisson 10 mn******Ingrédients :***[Sauce](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-233/sauce.html) [chocolat](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recette-de-gateau-au-chocolat.html) 6 lamelles d’[oranges](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-120/orange.html) confites 100gr de sucre 50gr de [cacao](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-306/cacao.html) 10 cl de [crème fraîche](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-179/creme-fraiche.html) Soufflés 4 œufs 100gr de [chocolat](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recette-de-gateau-au-chocolat.html) noir à 75% de [cacao](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-306/cacao.html) 60gr de [beurre](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-173/beurre.html) 30gr de [cacao](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-306/cacao.html) en poudre 100gr de sucre [glace](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-313/glace.html)***Recette :*****Préparation de la** [**sauce**](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-233/sauce.html) **au** [**chocolat**](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recette-de-gateau-au-chocolat.html) Dans une casserole mélangez le sucre et le [chocolat](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recette-de-gateau-au-chocolat.html), et incorporez la [crème fraîche](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-179/creme-fraiche.html) peu à peu en remuant. Laissez cuire 5 minutes jusqu’à réduction de moitié. **Préparation des soufflés** Préchauffez le four à 190°C (th 6/7). Pour le soufflé, faites fondre le [chocolat](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recette-de-gateau-au-chocolat.html) au bain marie, rajoutez-y le [beurre](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-173/beurre.html), puis les jaunes d’œuf. Montez les blancs en neige, et ajoutez-y le sucre en fouettant. Incorporez les blancs délicatement dans le mélange au [chocolat](http://www.aufeminin.com/m/cuisine/recette-de-gateau-au-chocolat.html) en mélangeant petit à petit. Beurrez 6 ramequins, puis remplissez-les au ¾. Laissez cuire 8 à 10 minutes à mi-hauteur. Décorez avec les lamelles d’[oranges](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-120/orange.html) confites et le sucre [glace](http://www.aufeminin.com/w/recettes-cuisine-ingredient-313/glace.html).  |

 |

 |