|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **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). | | |