



Soufflé au séré-pistache et compote de mûres arctiques



Rezept für 4

Ingrédients pour le soufflé

250 g de séré maigre
20 g de fécule
2 jaunes d'oeufs
Un peu de vanille fraîche
3 cs de pistaches hachées
Zeste de citron
2 blancs d'oeufs
40 g de sucre
Du beurre

Ingrédients pour la compote de mûres

250 g de mûres arctiques
(plaquebières)
50 g de sucre
1 citron
50 ml de jus d'orange
1 pincée de cannelle

Préparation du soufflé

Mélanger le séré maigre, la fécule, les jaunes d'oeufs, la vanille, les pistaches hachées et le zeste de citron. Battre les blancs en neige ferme avec le sucre, puis les incorporer à l'autre préparation. Beurrer et sucrer les moules à soufflé. Verser la préparation dans les moules remplis aux 2/3 environ, puis les placer dans un bain-marie (niveau d'eau juste au-dessus du fond). Enfourner dans l'espace de cuisson préchauffé et cuire à l'air chaud à 200 °C pendant 20 à 25 minutes.

Préparation de la compote de mûres

Laisser égoutter les mûres arctiques dans une passoire. Caraméliser le sucre et déglacer avec le jus égoutté des mûres. Ajouter le jus d'un citron, le jus d'orange et la cannelle, faire réduire légèrement, puis incorporer les mûres à la préparation. Porter le tout à ébullition et servir.



Niveau de cuisson

Avec préchauffage 20–25 minutes | Air chaud 200 °C