



Soufflé aux Myrtilles & Sauvignon

Pour 7 ramequins :

Base du Soufflé

Ingrédients :

- 1 kg de myrtilles fraîches
- 600 ml de Sauvignon blanc
- 12 g d'acide citrique
- Maïzena : 70 g par kg de purée obtenue
- 63 g de blanc d'œuf
- 37 g de sucre semoule

Préparation de la base :

1. Cuisson & Mixage :
 - Mettre les myrtilles, le Sauvignon blanc et l'acide citrique dans une casserole.
 - Faire mijoter doucement jusqu'à ce que les myrtilles soient tendres et bien éclatées.
 - Mixer finement, puis passer au tamis fin ou au chinois.
2. Pesée de la purée :
 - Peser la purée obtenue.
 - Calculer la quantité de Maïzena : 70 g par 1 kg de purée.
3. Cuisson de la liaison :
 - Délayer la Maïzena dans un peu d'eau froide pour obtenir une slurry.
 - Porter la purée à ébullition douce et incorporer le mélange Maïzena en fouettant.
 - Cuire 1 à 2 minutes jusqu'à épaississement.
4. Refroidissement :
 - Verser immédiatement sur un plateau ou une plaque.
 - Couvrir au contact avec une feuille de papier sulfurisé.
 - Réserver au froid jusqu'à complet refroidissement.

Montage & Cuisson

Ingrédients pour le soufflé :

- 200 g de base de soufflé aux myrtilles (refroidie)
 - 125 g de blancs d'œufs (env. 4 blancs)
 - 75 g de sucre semoule
-

Préparation des moules :

1. Beurrer les ramequins de manière homogène et généreuse.
 2. Saupoudrer de sucre, puis tapoter pour enlever l'excès.
 3. Saupoudrer ensuite de sherbet de myrtille (facultatif, pour acidité et couleur).
-

Montage du soufflé :

1. Préparer la meringue :
 - Fouetter les blancs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
 - Ajouter progressivement le sucre tout en fouettant, jusqu'à obtention de pics souples à moyens.
 2. Incorporation à la base :
 - Détendre la base aux myrtilles avec une petite quantité de meringue.
 - Incorporer délicatement le reste des blancs en deux fois, à la spatule, sans faire retomber.
 3. Remplissage des ramequins :
 - Dresser un peu d'appareil à soufflé au fond de chaque ramequin.
 - Placer 3 myrtilles entières dans chacun.
 - Remplir jusqu'en haut avec le reste de l'appareil.
 - Lisser le dessus avec une spatule et former une petite spirale si désiré.
 - Passer le pouce autour du bord pour aider à la levée ("top hat").
-

Cuisson dans le Bee Grill (Kamado) :

- Préchauffer le Bee Grill à 200°C, en cuisson indirecte (déflecteur en place, couvercle fermé).
- Disposer les ramequins sur une plaque ou une grille au centre.
- Cuire pendant 8 minutes, couvercle fermé, jusqu'à ce que les soufflés soient bien gonflés, légèrement dorés et encore tremblotants au centre.

Coulis de Framboise – pour 1 kg de framboises

Ingrédients :

- 1 kg de framboises
- 120 g de sucre semoule
- 20 g de jus de citron

Méthode :

- Mettre les framboises et le sucre dans une casserole.
 - Chauffer doucement jusqu'à ce que les fruits rendent leur jus et que le sucre soit fondu.
 - Porter à légère ébullition (1 à 2 min max).
2. Mixage :
- Mixer à chaud à l'aide d'un blender puissant ou mixeur plongeant.
3. Passage au tamis :
- Passer immédiatement au chinois fin ou étamine pour retirer les pépins.
4. Finition :
- Ajouter le jus de citron une fois la purée tiédie.
 - Rectifier le sucre ou l'acidité si nécessaire.
5. Refroidissement :
- Refroidir rapidement sur glace puis conserver au réfrigérateur (3 à 4 jours max) ou congeler par portions.