Soufflé à la mangue et son coulis noix de coco-citron vert

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	6
Appareil	Combair-Steam SL à partir de 2015

Préparation

¾ mangue

140 g de séré

4 jaunes d'œufs

½ citron vert, zeste

2 blancs d'œuf

40 g de sucre

½ cc de poudre à lever

Eplucher la mangue et la tailler en petits morceaux. Mélanger le séré, les jaunes d'œufs et le zeste de citron vert râpé. Battre les blancs en neige ferme avec le sucre et la poudre à lever, puis les incorporer avec les ¾ des morceaux de mangue à la préparation au séré. Verser ensuite le mélange dans les ramequins. Ne pas graisser les ramequins pour permettre aux soufflés de bien lever.

50 g de sucre

200 ml de lait de coco

250 ml de crème

2 œufs

3 citrons verts, jus et zeste

Mixer le sucre, le lait de coco, la crème et les œufs à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajouter le jus et le zeste râpé des citrons verts, mélanger. Verser la préparation dans le moule en porcelaine et recouvrir de film étirable. Enfourner le moule en porcelaine au niveau 1 dans l'espace de cuisson froid. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 89 °C pendant 5 min

Au bout de 5 minutes, enfourner les ramequins avec les soufflés au niveau 3 dans l'espace de cuisson avec le coulis noix de coco-citron vert. Poursuivre la cuisson à la vapeur de l'ensemble pendant 25 minutes. Pendant cette période, ne pas ouvrir les portes du cuiseur à vapeur pour éviter que les soufflés ne retombent.

Introduire l'aliment à cuire

Cuire à la vapeur 89 °C pendant 25 min

Dresser les soufflés chauds avec le coulis noix de coco-citron vert et les morceaux de mangue restants.

Accessoires

Grille

Moule en porcelaine ⅓ GN, hauteur 65 mm

Ramequins allant au four

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019