

Four Dialog – Four vapeur – Four multifonctions

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 16 min

Soufflé sucré à la courge

Pour 6 personnes

Panier de courses

400 g de courge
(pour 250 g de pulpe cuite égouttée)
14 g de féculé de pomme de terre
½ gousse de vanille
150 g de blanc d'œuf
60 g de sucre en poudre
20 g de beurre pour chemiser les moules

Matériel

1 plat vapeur perforé
1 casserole
1 cul de poule
1 batteur
1 mixeur plongeant
6 ramequins

Déroulé de la recette

Laver et brosser la *courge*.

Tailler la courge en cubes moyens.

Déposer les cubes dans un plat perforé et cuire au four vapeur à 100°C – 20 min. Sinon, cuire à la casserole dans un fond d'eau jusqu'à ce que le légume soit fondant.

Débarrasser la courge cuite dans une casserole et mixer.

Prélever 250 g de pulpe cuite mixée et la déposer dans un cul de poule.

Ajouter la féculé de pomme de terre et les grains de la demi-gousse de vanille préalablement grattée et mixer à nouveau. Si l'appareil est trop sec, ajouter une cuillère à soupe d'eau.

Cuire la préparation sur feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce qu'elle se détache de la casserole, puis réserver.

Préchauffer le four Dialog :

Mode de cuisson – Chaleur tournante – 180°C.

Sinon, utiliser un four multifonctions : préchauffer le four en Chaleur tournante à 200°C.

Chemiser les ramequins avec le *beurre pommade*.

Au batteur, monter les blancs en neige en ajoutant le sucre en 3 fois.

Mélanger délicatement la purée de courge et les blancs en neige.

Programmer le four Dialog :

Mode de cuisson – M Chef – Pro Gourmet – M Chef + Chaleur statique – 190°C – Intensité douce – 16 min.

Sinon, programmer le four multifonctions :

Mode de cuisson – Sole voute – 180°C – 20 min.

Garnir les moules aux 2/3 et enfourner sur le niveau 2.

Déguster dès la sortie du four. C'est bien connu, les soufflés n'attendent pas !

Le petit lexique

Courge : pour cette recette, préférez un butternut ou un potimarron plutôt qu'un potiron plus riche en eau. On peut aussi utiliser les courges musquées ou spaghetti.

Chemiser un moule : beurrer et/ou fariner un moule avant cuisson pour favoriser un meilleur démoulage. On peut également chemiser avec du papier sulfurisé.

Beurre pommade : beurre à température ambiante à consistance molle.

Astuces du Chef

Pour incorporer plus facilement un mélange onctueux à des blancs en neige, mettre $\frac{1}{4}$ des blancs en neige dans la base onctueuse et mélanger rapidement afin de détendre cette base. Incorporer ensuite délicatement le reste des blancs en neige à l'aide d'une maryse en soulevant précautionneusement le mélange.

Comme pré-dessert, cette recette est parfaite pour faire une transition astucieuse entre le plat salé et le dessert sucré.