

Soufflé aux mangues



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



20 minutes



15 minutes



Facile

INGREDIENTS

3 mangues	4 jaunes d'oeufs
75 gr de sucre	8 blancs d'oeufs
30 gr de cassonade	30 gr de beurre
½ jus de citron vert	1 pincée de sel

MATERIEL NECESSAIRE

4 ramequins 1 mixeur 1 robot

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Peler les mangues, enlever les noyaux et mixer la chair avec 35 gr de sucre, incorporer les jaunes et un trait de jus de citron, mixer de nouveau 30 sec.
- 2- Monter les blancs en neige avec la pincée de sel et les serrer avec le reste de sucre.
- 3- Incorporer délicatement les blancs à cette préparation.
- 4- Beurrer les ramequins et les saupoudrer de cassonade.
- 5- Remplir avec la préparation et enfourner à 150° 12 à 15 min.

CONSEILS ET ASTUCES

On peut accompagner les soufflés d'une boule de glace vanille.

Alice Délice

