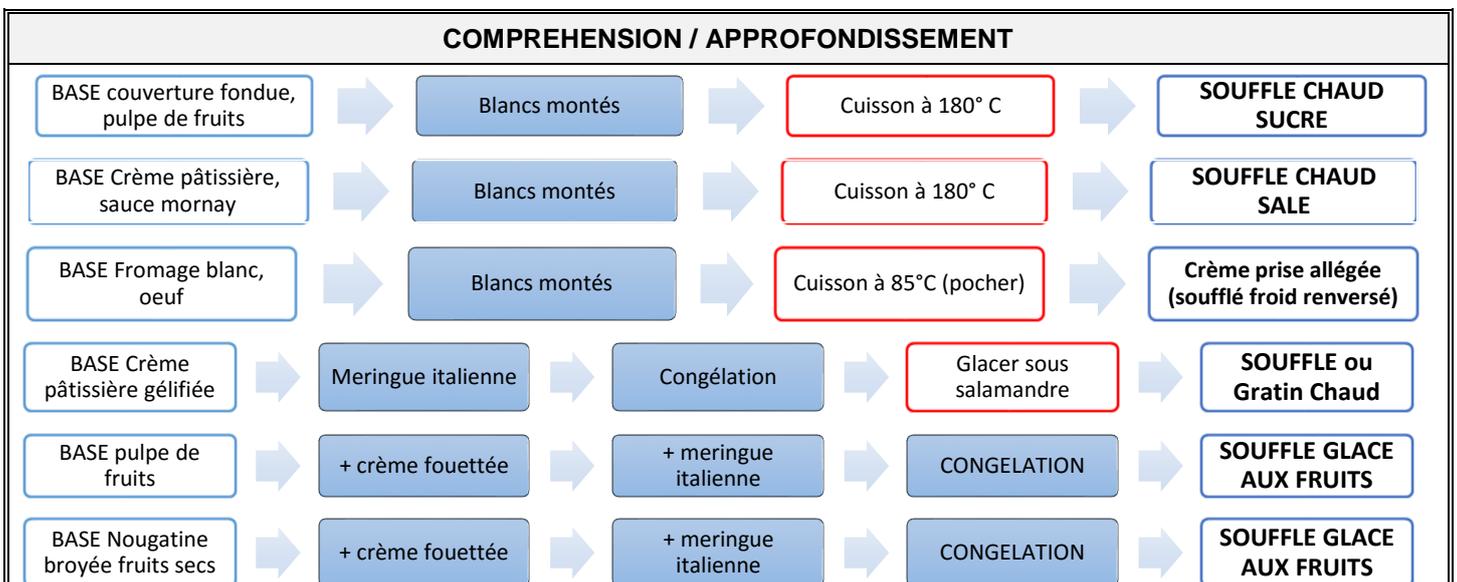


TECHNIQUE (S) DE BASE			<b>SOUFFLES FROIDS OU CHAUDS SUCRES</b>	Page 594/596 <b>SARRET</b>
<b>DEFINITION</b>			Préparation légère composée d'une crème compacte allégée avec des blancs montés ou une meringue italienne. On rencontre les soufflés chauds et les soufflés gratinés composés d'une crème Chiboust.	
quantités	unité	poids	<b>Proportions : pour 2 soufflés au Chocolat</b>	
Base Couverture			1. Beurrer et sucrer 10 moules à soufflés. Réserver.	
Couverture noire à 70%	Kg	0,225	2. Faire fondre le chocolat au bain-marie.	
Beurre	Kg	0,075	3. Ajouter le beurre et laisser fondre en mélangeant.	
Œuf (jaune)	Pce	4	4. Monter les blancs avec 0,025 kg de sucre.	
Allégeant			5. Les serrer avec le restant de sucre.	
Œuf (blanc)	Pce	9	6. Incorporer les jaunes aux blancs montés puis ajouter le chocolat fondu	
Sucre semoule	Kg	0,100	7. Garnir les moules aux deux tiers, lisser. Congeler.	
Commentaires			8. Cuire à 210°C durant 10 à 15 min. Le cœur du soufflé doit rester crémeux	
			Il s'agit en fait d'un classique mousse au chocolat cuit comme un soufflé.	

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
<b>Couverture fondue</b>	Couverture « brulée »	C'est la vapeur du bain-marie et non le contact direct avec l'eau chaude qui assure la fonte de la couverture
<b>Incorporation</b>	Mélange hétérogène	Détendre la couverture avec un peu des blancs avant d'incorporer le reste.
	Couverture cristallisée	La couverture doit être assez chaude (45°C) pour être incorporer dans les blancs montés.
<b>Cuisson</b>	Le soufflé retombe	Ouverture du four : la vapeur s'échappe. Le soufflé retombe.
	Le soufflé gonfle mal	La température doit être vive de manière à assurer la vaporisation de l'eau.
<b>Démoulage</b>	Pas de tenue du soufflé	Laisser reposer légèrement le soufflé avant démoulage. Le cœur congelé reste fondant.



Le terme soufflé désigne une préparation mousseuse légère riche en bulles d'air.

**Montée en température = vaporisation de l'eau**

lors de la cuisson l'eau va s'évaporer, l'air contenu dans les blanc va se dilate. Cette vapeur qui veut s'échapper va faire gonfler le soufflé.

**Utilisation du bain-marie pour empêcher la vaporisation :**

Le fait de garder les soufflés dans le bain-marie permet de stabiliser la crème à souffler et empêche de les faire gonfler. Bain-marie garantit une température < 100°C.

<b>CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS</b> - Source : Cuisine expliquée – Editions BPI – Gilles Charles	
Soufflés salés T 461	Crème pâtissière T 611
Crème prises salées à base d'œuf T 452	Crèmes texturées par le froid T 712