

Soufflé vanille et bananes flambées

Betty Bossi



Mise en place et préparation:
env. 35 min
Pour 4 ramequins d'env. 2 dl,
fonds graissés

40g de beurre

40g de farine

2 dl de lait

1 pincée de sel

1 gousse de vanille,
fendue dans la longueur

2 jaunes d'œufs frais

3 blancs d'œufs frais

1 pincée de sel

40g de sucre

50g de beurre

50g de miel d'acacia

1 gousse de vanille,
fendue dans la longueur,
graines

2 bananes, en rondelles
d'env. 5 mm d'épaisseur

3 c. s. de rhum

sucre glace pour le décor

1. Glisser la plaque tout en bas du four, préchauffer le four à 200° C.
2. Faire fondre le beurre. Ajouter la farine, faire revenir en remuant, mais sans laisser prendre couleur, éloigner la casserole du feu.
3. Porter le lait à ébullition avec le sel et la gousse de vanille, passer au tamis et ajouter à la farine, reporter à ébullition, remuer jusqu'à ce qu'un pâton se détache du fond, laisser tiédir un peu. Incorporer les jaunes d'œufs par portions, lisser.
4. Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Ajouter le sucre, continuer à fouetter jusqu'à ce que la neige brille, incorporer au fouet env. 1/3 de la neige à la pâte, puis le reste délicatement avec une spatule en caoutchouc. Répartir dans les ramequins préparés.
5. **Cuisson:** env. 15 minutes.
6. Faire fondre le beurre avec le miel et les graines de vanille dans une poêle. Ajouter les bananes, arroser de rhum, bien faire chauffer, flamber (voir «Conseil»), dresser avec le soufflé. Poudrer de sucre glace.

Conseil: enflammer le rhum à bonne distance avec une longue allumette. Laisser flamber jusqu'à ce que l'alcool ait brûlé.

Ne jamais flamber sous la hotte aspirante en marche!

Portion: 446 kcal, pro 8 g, glu 44 g, lip 24 g