

## Oranges soufflées

---

Pour 4 personnes

20 minutes de préparation – 7 minutes de cuisson

### Ingrédients

4 grosses oranges de type Navel  
3 jaunes d'œufs  
60g de sucre cristallisé  
2 ½ cuillerées à soupe de farine  
1 cuillerée à café d'extrait de vanille  
5 blancs d'œufs  
2 cuillerées à soupe de sucre glace tamisé



### Préparation

Evidez les demi-oranges sans percer l'écorce, récupérez le jus et 4 demi-oranges.

Dans la casserole, faites chauffer le jus presque jusqu'à ébullition. Dans une terrine, battez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre cristallisé jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine. Faites chauffer le jus d'orange et incorporez-le progressivement dans la terrine en fouettant vivement.

Versez l'appareil dans la casserole. Portez à ébullition puis laissez frémir 2 minutes sans cesser de fouetter. Hors du feu, incorporez l'extrait de vanille. Placez l'appareil au frais pendant au moins 30 minutes.

Préchauffez le four à 200°C. Battez les blancs d'œufs en neige, ajoutez le reste de sucre cristallisé et continuez à fouetter jusqu'à ce qu'ils soient brillants. Versez les blancs d'œufs dans l'appareil à l'orange et mélangez le plus délicatement possible.

Remplissez les demis-oranges et faites cuire ces soufflés pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils aient gonflé et doré. Saupoudrez de sucre glace et placez les encore 2 minutes au four. Servez immédiatement.

# ma cuisine 2.0

## Conseils

L'appareil à l'orange peut-être réalisé la veille.

Si vous le souhaitez, vous pouvez intégrer du Grand Marnier ou une autre liqueur à l'orange dans l'appareil.

Si vous utilisez des oranges bio vous pouvez également ajouter des zestes pour un goût d'orange plus prononcé.