

Soufflé à la banane

Pour 4 personnes (4 gros ramequins) :

- 2 bananes
- 20g de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 à 2 cuillères à soupe de rhum ambré
- 3 blancs d'oeufs + 2 jaunes d'oeufs
- 20g de beurre
- 15g de farine
- 1 c.s. de maïzena
- 15 cl de lait entier
- pour les ramequins: un peu de beurre mou, 4 cuillères à soupe de sucre en poudre



1. Beurrer généreusement les ramequins à l'aide d'un beurre bien mou, de bas en haut. Saupoudrer chacun d'une cuillère à soupe de sucre et tourner le ramequin pour en recouvrir le fond et les côtés, tapoter pour enlever le superflu.
2. Mixer les bananes avec le sucre, le jus de citron et le rhum.
3. Dans une casserole, faire fondre le beurre. Saupoudrer de farine et de maïzena, et bien remuer sans coloration. Ajouter le lait froid, faire épaissir sur feu moyen pendant une minute sans cesser de fouetter. Hors du feu, incorporer la purée de bananes et laisser tiédir 10 min. Une fois le mélange tiédi, ajouter les 2 jaunes d'oeufs.
4. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel, pas trop fermes pour une meilleure montée des soufflés.
5. Incorporer délicatement les blancs dans la crème à la banane, ne surtout pas faire retomber le mélange.
6. Répartir la préparation dans les ramequins en remplissant à ras bord, lisser le dessus à l'aide d'une palette ou d'une spatule.
7. Enfourner pour 16 min dans un four préchauffé à 180°C.
8. Saupoudrer éventuellement de sucre glace et servir sans attendre!