

SOUFFLÉS AU FROMAGE BLANC ET AUX FRUITS ROUGES

Recette proposée par : Cardin Gérard

Rezept vorgeschlagen von : CARDIN Gérard

Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

120 g de fromage blanc ou petits suisses
20 g de Maïzena
20 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
3 œufs
1 pincée de sel
500 g de mélange de fruits rouges (fraises, mûres, cassis, framboises)
Un peu de sucre et de beurre pour les moules
Quelques feuilles de menthe et du miel pour le décor

Préparation de la recette :

Laver les fruits et les équeuter, les faire cuire avec du sucre et un peu d'eau.
Allumer le four à 170°. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
Dans un saladier, battre les jaunes œufs avec le sucre et le sucre vanillé jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Incorporer la Maïzena et le fromage blanc/petits suisses. Bien mélanger le tout. Bien beurrer 4 moules individuels à l'aide d'un pinceau.
Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme.
Incorporer les blancs en neige avec soin au mélange, en soulevant la masse.
Verser dans les moules
Parsemer de quelques fruits rouges et saupoudrer de sucre glace.
Enfourner et laisser cuire pendant 12 minutes à 170°.
Disposer les fruits de façon décorative sur les assiettes, garnir d'un trait de miel et de menthe.
Sortir les soufflés du four, les démouler sur les assiettes et servir aussitôt.

Kochzeit: 12 Minuten

Zutaten (für 4 Personen) :

120g Topfen (Quark, petit suisse)
20g Speisestärke (Maizena)
20g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
3 Eigelb
3 Eiweiß
1 Prise Salz
Etwas Staubzucker und Butter für die Formen, Honig 500g gemischte Waldfrüchte (Erdbeeren, Brombeeren, Schwarzbeeren, Himbeeren)
Zum Garnieren : Minze

Zubereitung:

Waldfrüchte reinigen und entstielen.
Quark mit Salz, Eigelb, Stärkemehl, Vanillezucker und Zucker glatt rühren.
Eiweiß steif schlagen und unterheben.
Die Formen mit zerlassener Butter austreichen, Quarkmasse in die Formen geben. Waldfrüchte mit Staubzucker bestreuen und auf die Törtchen verteilen. Für zwölf Minuten in den auf 170°C vorgeheizten Backofen schieben.
Die Waldfrüchte dekorativ auf Tellern anrichten, mit Honig.
Beträufeln und mit Minze garnieren. Die Törtchen auf die Früchte setzen und mit Staubzucker bestäuben. Törtchen können auch auf Fruchtpuree serviert werden.



