Atelier expérimental classe:	Terminale BAC PRO Cuisine	Date :
------------------------------	---------------------------	--------

# Fiche d'analyse technique

#### Objectifs:

- Adapter l'utilisation des blancs d'œufs en fonction de la recette
- Respecter les règles d'hygiène concernant les œufs et ovo produits
- Déterminer le mode cuisson le plus adapté pour la réalisation d'un soufflé chaud

# THÈME: Émulsion de blancs d'œuf

#### Recettes salées :

SOUFFLÉ AU FROMAGE (POUR 8 PERSONNES) RECETTE DE L'ART CULINAIRE FRANÇAIS DE 1950

- 1. Faire fondre dans une casserole 50 grammes de beurre.
- 2. Mélanger 40 grammes de farine et mouiller de suite avec un quart de litre de lait ;
- 3. Saler, poivrer et faire bouillir en remuant avec le fouet ;
- 4. Au premier bouillon, on obtient comme une béchamel très épaisse, on la retire du feu et on y ajoute une noix de beurre, une pointe de muscade râpée et 4 jaunes d'œufs.
- 5. Ajouter ensuite 3 blancs en neige et en même temps que l'on mélange ces blancs, mettre 100 grammes de gruyère râpé. Le mélange doit se faire assez fortement avec la cuillère.
- 6. Verser cet appareil dans une casserole à soufflé, beurrée et poudrée de fromage.
- 7. Cuire à four moyen pendant 20 à 22 minutes et servir « aussitôt » dans la casserole où il a été cuit, on emploie généralement des sortes de timbales en porcelaine.

RECETTE DU SOUFFLÉ AU FROMAGE, CHEZ NONOS, PAR PAUL PAIRET (pour 4 personnes)

# **Ingrédients**

- 1. 500 g de crème liquide
- 2. 500 g de gruyère (ou du fromage de votre choix)
- 3. 200 g blancs d'œufs montés
- 4. Beurre
- 5. Huile d'olive
- 6. Parmesan râpé
- 7. Jus de citron



#### **Préparation**

- 1. Faire bouillir votre crème fraîche liquide.
- 2. Une fois à ébullition, mélanger avec le gruyère jusqu'à ce que l'ensemble de l'appareil soit bien fondu. Ne pas hésiter à utiliser un mixer.
- 3. Filtrer puis transvaser dans un siphon. Laisser reposer pendant 30 min.
- 4. Huiler les moules avec de l'huile d'olive, puis une première couche de beurre.
- 5. Laisser reposer 15 min au réfrigérateur.
- 6. Beurrer une seconde fois puis ajouter une couche de parmesan. Faire tomber l'excédent de matière jusqu'à obtenir un résultat lisse.
- 7. Monter les blancs en neige en y ajoutant 2 g de sel et une pointe de jus de citron.

- 8. Pour chaque soufflé, isoler 50 g de blanc monté en neige. Ajouter 75 g de l'appareil à l'aide du siphon. Battre délicatement à l'aide d'un fouet jusqu'à obtenir une texture homogène et aérienne.
- 9. Remplir le moule jusqu'à 1 cm du bord.
- 10. Cuire 5 min dans un four à 220°C.
- 11. Démouler dans votre plat, puis réinjecter un peu d'appareil grâce au siphon pour toujours plus de moelleux.

#### https://dai.ly/x8iqphx

#### Recettes sucrées :

SOUFFLÉ À LA VANILLE (4 PERSONNES) RECETTE DE L'ART CULINAIRE FRANÇAIS DE 1950

#### Appareil à la crème :

- 1. Un décilitre et demi de lait,
- 2. 45 grammes de sucre,
- 3. 25 grammes de
- 4. Farine,
- 5. 15 grammes de beurre,
- 6. Une faible pincée de sel,
- 7. 3 jaunes d'œufs,
- 8. 4 blancs fouettés fermes.
- 9. Vanille

### Mode de préparation :

Délayer la farine avec le lait (dans une casserole);

Ajouter le sucre et le sel.

Cuire jusqu'à ce que l'appareil soit devenu un peu consistant;

Ajouter, hors du feu le beurre, les jaunes puis en dernier lieu les blancs d'œufs fouettés.

# SOUFFLÉ À LA VANILLE (8 À 10 PORTIONS)

- 1. ½ litre de lait,
- 2. 1 zeste de citron,
- 3. 1 gousse de vanille,
- 4. 3 jaunes d'œufs,
- 5. 110 grammes de sucre semoule,
- 6. 80 grammes de farine tamisée,
- 7. 500 g de blancs d'œufs
- 8. Chemiser les tasses à soufflé (beurre/sucre)
- 9. Confectionner une crème pâtissière aromatisée au citron, filmer et refroidir
- 10. Pour un soufflé : prendre 50 grammes de crème pâtissière et incorporer en deux fois 35 grammes de blancs montés : la première partie baveuse au fouet, l'autre partie ferme à la spatule,
- 11. Emplir les tasses, lisser et cuire à 210°C.



#### Dérivés d'émulsion de blancs d'œuf

La meringue française est utilisée pour réaliser des œufs à la neige, des meringues sèches, les merveilleux (dessert à base d'alternance de meringue française séchée et de ganache chocolat), le mont-blanc (coque de meringue séchée garnie d'un crémeux chocolat blanc caramel et recouvert de crème de marrons), des vacherins

La meringue italienne est utilisée dans le nougat, les mousses de fruits, les macarons, les guimauves, etc. Elle permet d'alléger des préparations telles que les mousses, les crèmes (crème au beurre, crème pâtissière, crème chiboust) et certains entremets de base (soufflés glacés, mousses aux fruits, au chocolat, sorbets et petits fours meringués, etc. On l'utilise pour chemiser l'omelette norvégienne, les tartes et entremets meringués.

La technique est également utilisée pour la réalisation de nougat glacé.

La meringue suisse est utilisée principalement pour la confection de décors, qui sont formés sur plaque avant cuisson, tels que les champignons que l'on met sur les bûches, mais aussi pour les intérieurs de glaces mystères, pour les coques de vacherins, les petits fours, la Pavlova, les mini meringues...





