



Renversés à la mangue et soufflés aux fruits de la passion

Renversés à la mangue (pour 4 personnes)

- 1 grosse mangue bien mûre
- 100 g de beurre en pommade
- 60 g de farine fermentante
- 120 g de sucre semoule
- 2 oeufs
- 2 càs de noix de coco râpée
- 1 citron vert
- 2 càs de lait de coco

1/ Préchauffez le four à 180°C.

2/ Pelez la mangue, retirez le noyau et détaillez-la en fines lamelles.

3/ Dans un cul de poule, battez le beurre avec le sucre pour obtenir un mélange crémeux. Ajoutez les oeufs préalablement battus en omelette, puis la farine et terminez avec la noix de coco râpée sans cesser de battre.

4/ Ajoutez le zeste finement râpé du citron vert et le lait de coco.

5/ Beurrez les alvéoles d'une plaque de moules à muffins et tapissez le fond de chacune d'entre elles de tranches de mangue. Versez la pâte par-dessus en remplissant aux 2/3.

6/ Enfournez pendant 25 min. Laissez tiédir 10 min avant de démouler.

Soufflés aux fruits de la passion (pour 4 personnes)

- 20 fruits de la passion
- 6 blancs d'œufs bien froids
- 3 jaunes d'œufs
- 3x30 g de sucre semoule
- 2 càs de jus de passion



- 1/ Beurrez les moules à soufflé et chemisez-les de sucre semoule.
- 2/ Coupez les fruits de la passion en deux et sortez la pulpe avec une cuillère.
- 3/ Passez la pulpe au chinois pour récupérer le jus et réservez 2 cuillères de jus pour faire les soufflés.
- 4/ Faites bouillir le reste du jus avec 30 g de sucre dans un poêlon et réservez.
- 5/ Dans un saladier, faites un ruban avec les 3 jaunes d'oeufs et les 30 g de sucre.
- 6/ Ajoutez les 2 càs de jus de fruits de la passion.
- 7/ Montez les blancs d'oeufs en ajoutant les 30 g de sucre restants dès le départ.
- 8/ Mélangez délicatement les blancs en neige avec l'appareil à l'aide d'une spatule.
- 9/ Remplissez les moules à soufflé et faites cuire au four à 210°C pendant environ 8 min.
- 10/ Posez chaque soufflé sur une assiette et servez aussitôt avec la sauce en saucière.
- 11/ Une fois servis, versez une cuillère de sauce au centre des soufflés en perçant le centre du chapeau.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_renverses-a-la-mangue-et-souffles-aux-fruits-de-la-passion?id=8766749&emissionId=5931