***\*\*\* SOUFFLÉ GLACÉ AU GRAND-MARNIER\*\*\****

***D’après la recette d’Anne-Sophie PIC***

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 10 minutes*

*Temps de préparation : 25 minutes*

*Temps de congélation : 6 heures*

***Ingrédients pour 6 personnes :***

*2 Oranges non traitées (zeste)*

*15 cl de Crème liquide entière très froide*

*110 g de Jaunes d’œufs*

*105 g de Sucre en poudre*

*7 cl de Grand-Marnier*

*Sucre glace*

***Matériel :***

*6 Petits verres (type verrine)*

*1 Batteur électrique*

*1 Thermomètre à pâtisserie*

***Préparation :***

*Préchauffez le four à 220°.*

*Tapissez un plat à four d’une feuille de papier sulfurisé et placé le au froid.*

*Zestez les oranges et réservez les zestes dans un bol.*

*Pelez à vif les oranges et coupez-les en rondelles d’environ 5 millimètres. (Voir conseil)*

*Chemisez le fond du moule à génoise avec un rond de papier sulfurisé légèrement huilé.*

*Déposez dessus les rondelles d’orange jusqu’à ce que le fond en soit complètement tapissé, sans les superposer.*

*Au batteur faites foisonner les œufs avec le sucre jusqu’à avoir un ruban.*

*Ajoutez les zestes d’oranges.*

*Dans un saladier, mélangez la levure avec la fécule et ajoutez à la précédente préparation.*

*Incorporez au tout la polenta, la poudre d’amandes, la fleur d’oranger et une pincée de fleur de sel.*

*Versez dans le moule en recouvrant complètement les oranges.*

*Tapotez doucement le moule sur le plan de travail pour niveler le gâteau.*

*Enfournez à 220 ° pour 10 minutes, puis baissez à 200° pour encore 10 minutes.*

*Vérifiez la cuisson à l’aide d’une pointe de couteau qui doit ressortie sèche.*

*Démoulez délicatement le gâteau et réservez.*

*Ré allumez votre four en position grill.*

*Avec le sucre faites un caramel, lorsqu’il est blond un peu foncé coulez le dans le plat à four bien froid contenant le papier sulfurisé pour stopper la cuisson rapidement.*

*Une fois refroidi et durci, cassez la plaque de caramel en morceaux et mixez le jusqu’à obtention d’une poudre.*

*Saupoudrer très généreusement le gâteau avec la poudre de caramel passée dans une passette ou un tamis.*

*Repasser au four une trentaine de secondes, juste pour faire fondre la poudre et ainsi le faire briller et colorer légèrement.*

***Conseil :***

*Choisissez des oranges fermes et lourdes, avec une peau lisse et brillante. Prenez des oranges non traitées si vous prévoyez d'utiliser le zeste ou l'écorce comme c’est le cas pour cette recette. Et bien sûr, en fonction de leurs utilisation, prenez des fruits de bouche (comme les Navels) ou des fruits à jus (comme les Valencias).*

*Comment peler une orange à vif :*

*Coupez les extrémités – côté pédoncule et à l’opposé - posez l’orange à la verticale.*

*Taillez l’écorce au couteau d’office de haut en bas en veillant à ôter toute la petite peau blanche qui adhère à l’écorce pour ne laisser apparaître que le fruit à vif. Dans cette recette vous zestez l’orange avant de la peler, mais c’est la même technique puisqu’il vous reste sous le zeste la peau blanche amère qu’on appelle le ziste.*

*En ce qui concerne l’eau de fleur d’oranger, allez-y par petites touches car suivant la marque elle est plus ou moins puissante.*

*Si vous en mettez trop le gout sera déplaisant.*

*Achetez de préférence de la « bonne » eau de fleurs d’oranger plutôt dans les magasins bios ou sur internet et évitez les ersatz vendus en supermarché.*

*Si vous n’aimez pas l’eau de fleur d’oranger remplacez-la par une cuillère à soupe de rhum brun, j’ai testé pour ma mère qui est dans ce cas et c’est pas mal du tout.*

***Coté forme :***

*C'est bien connu, l'orange est riche en* ***vitamine C*** *une orange moyenne permet de couvrir pratiquement l'apport quotidien recommandé ! L'orange est donc le fruit de l'hiver par excellence puisque que c'est en cette saison qu'il est le meilleur et que la* ***vitamine C est idéale pour lutter contre le froid et la fatigue.***

*Moins connu, l'orange est aussi une* ***excellente source de calcium*** *. De plus, la présence d'acides organiques dans le fruit joue un rôle favorable dans l'assimilation calcique. Ainsi, l'utilisation biologique du calcium de l'orange apparait voisine de celle du lait, modèle en la matière.*

*Enfin, ses* ***acides organiques excitent les sécrétions digestives, et facilitent une bonne assimilation des aliments****. D’où l’intérêt d’un jus d’orange pris en apéritif ou d’une orange dégustée en dessert, même après un repas un peu copieux.*