

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2010)
Heft: 17

Rubrik: Signé : Gérard Rabaey

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Soufflé à l'orange

Coulis d'orange

5 oranges (300 g de jus environ)
70 g de sucre en morceaux frottés
contre l'écorce des oranges
15 g de beurre froid

Appareil à soufflé

2 jaunes d'œuf
3 blancs d'œuf (110 g)
40 g de sucre
30 g de coulis d'orange réduit
et refroidi

Finitions

20 g de beurre pommade
(pour beurrer les moules)
Sucre semoule

Matériel

4 moules de 8 cm de diamètre
et 4 cm de hauteur

Moules à soufflés

Beurrer les moules au pinceau avec le beurre pommade, commencer par le fond du moule puis les côtés de bas en haut et le bord afin de faciliter le développement – Saupoudrer de sucre semoule puis les retourner pour enlever l'excédent de sucre – Réserver au frais.

Coulis d'orange

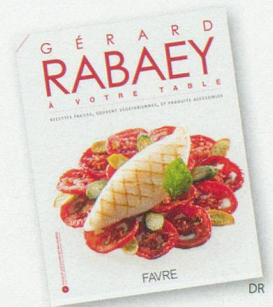
Réduire le jus avec les morceaux de sucre frottés jusqu'à obtention d'un coulis sirupeux.

Appareil à soufflé

Blanchir les jaunes d'œuf au fouet avec les 30 g de coulis d'orange – Monter les blancs d'œuf avec le sucre (pas trop fermes) – Incorporer au fouet un tiers des blancs aux jaunes d'œuf montés – Ajouter les deux tiers restants en soulevant avec une spatule.

Finition

Remplir les moules à hauteur. Lisser à la spatule en évitant de toucher les bords – Cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 10 minutes. Servir avec le reste du coulis d'orange tiède dans lequel on ajoutera une noix de beurre froid.



Restaurant
Le Pont de Brent
1817 Brent
Tél. 021 964 52 30
www.
lepontdebrent.ch