

Parfaits

Les ingrédients de base des parfaits sont les jaunes d'œuf frais, le sucre, le blanc d'œuf en neige, la crème fouettée et divers arômes (p. ex. vanille, mocca, chocolat, fruits). Il ne faut pas brasser les parfaits lors de la congélation.

Parfait à la vanille

Préparation: env. 30 min
Congélation: env. 4 heures
Pour un moule à cake d'env. 25 cm (env. 1½ litre), enduit d'un peu d'huile, recouvert de film alimentaire

2 jaunes d'œuf frais
4 c. à soupe de sucre
1 gousse de vanille,
fendue en longueur,
seulement les graines grattées

2½ dl de crème, fouettée

2 blancs d'œuf
1 pincée de sel
1 c. à soupe de sucre

bien remuer le tout dans une terrine, travailler jusqu'à ce que la masse blanchisse

ajouter la moitié à la masse en remuant au fouet, incorporer soigneusement le reste avec une spatule en caoutchouc

battre en neige

ajouter, continuer à battre jusqu'à ce que la neige brille. Incorporer soigneusement par portions à la masse avec une spatule en caoutchouc, remplir tout de suite le moule préparé

Congélation: env. 4 heures à couvert.

Service: sortir le parfait du congélateur, le démouler sur une planche, retirer le film alimentaire. Couper le parfait en tranches d'env. 1 cm, puis évent. en diagonale pour obtenir des triangles, dresser sur des assiettes.

Par personne: lipides 24 g, protéines 5 g, hydrates de carbone 17 g, 1276 kJ (305 kcal)

Servir avec: du coulis de fruits (p. 2), de la sauce au chocolat (voir à droite), des fruits frais ou de la compote (p. 2).

Préparation à l'avance: préparer le parfait env. 1 semaine à l'avance. Conserver à couvert au congélateur, mettre au réfrigérateur env. 15 min avant de servir.

Variante: Parfait à la cannelle: préparer le parfait comme ci-dessus, en mélangeant 1 c. à café de cannelle à la masse de jaune d'œuf et de sucre.



1
Préparation de petits moules pour un soufflé glacé au Grand Marnier
Plier 4 doubles bandes de papier à pâtisserie: elles doivent faire env. 2 cm de plus que le tour des moules et dépasser le bord supérieur d'env. 2 cm. Entourer les moules avec les bandes de papier en serrant et fixer avec des trombones.

2
Soufflé glacé au Grand Marnier
Pour 4 petits moules à soufflé d'env. 1½ dl.
Préparer le parfait à la vanille en ajoutant 3 cs de Grand Marnier à la masse de jaune d'œuf et de sucre au lieu des graines de vanille. Remplir les moules de cette masse jusqu'au bord du papier, mettre à congeler env. 4 heures.
Service: retirer les bandes de papier, saupoudrer les parfaits de cacao en poudre.

Sauce au chocolat
Dans une petite casserole, faire fondre à feu doux, en remuant, 150 g de chocolat noir, concassé, avec 2 dl de demi-crème. Servir la sauce tiède dans une saucière (p. ex. avec de la glace vanille, pour une coupe Danemark).

