

# Soufflé di banane con salsa al cioccolato

Categoria: Dolci e Desserts - Al cucchiaio



## Informazioni Generali

Preparazione: 15 min	Cottura: 45 min	Dosi per: 8 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Media	

Il soufflé alle banane è un morbido e delicato dolce al cucchiaio, che in questa ricetta, è accompagnato da una semplice crema al cioccolato che lo rende un dessert irresistibile per i palati più golosi.

Il soufflé è una soffice e leggera preparazione tipicamente francese: il termine soufflé significa soffiare. A donare la caratteristica consistenza soffice e spumosa al soufflé di banane sono gli albumi montati a neve aggiunti all'impasto, mentre la vertiginosa crescita dello stesso è dovuta alla vaporizzazione dell'acqua contenuta negli ingredienti che si attiva con il calore del forno.

I soufflé possono essere preparazioni dolci o salate a seconda degli ingredienti che si utilizzano: un'accortezza importante per la buona riuscita di un soufflé è quella di non aprire il forno durante la cottura, perché lo sbalzo di calore causato potrebbe sgonfiare il soufflé.



### Per 8 sufflé da 250 ml l'uno

>> Banane 300 gr di polpa	>> Sale un pizzico
>> Burro 40 gr q.b. per ungere gli stampi	>> Uova medie 5
>> Limoni un cucchiaino di succo	>> Vaniglia metà bacca
>> Maizena 40 gr	>> Zucchero 100 g più q.b. per cospargere gli stampini
>> Panna fresca liquida 250 ml	

### Per la crema al cioccolato

>> Cioccolato fondente 200 gr	>> Panna liquida fresca 100 ml	>> Rum (oppure cointreau, grand marnier, brandy) 1 cucchiaino
----------------------------------	-----------------------------------	--

## Preparazione



Incidete in due parti la bacca di vaniglia (1). Mettete in un tegame la panna liquida, la bacca di vaniglia e i semi di vaniglia che avrete prelevato internamente alla bacca stessa con la lama di un coltello (2). Unite anche lo zucchero e la maizena: mescolate per bene per sciogliere gli eventuali grumi (3).



Accendete il fuoco e aggiungete il burro e il pizzico di sale (4). Mescolate bene il tutto, lasciate addensare a fuoco dolce, poi spegnete e lasciate intiepidire. Nel frattempo sbucciate le banane e frullatele assieme al succo di limone (5-6). Sgusciate le uova dividendo gli albumi dai tuorli.



Non appena il composto di panna si sarà intiepidito, togliete i due pezzi di bacca di vaniglia (7) unite le banane frullate (8) e i tuorli delle uova.



Amalgamate tutti gli ingredienti aiutandovi con un frustino (10). Riscaldate il forno (statico) a 180°, facendo sì che il calore provenga dalla parte bassa del forno. Imburrate e ricoprite di zucchero (11-12) 8 stampini da soufflé della capienza di 250 ml l'uno; in alternativa potete anche realizzare un unico grande soufflé, adoperando uno stampo della capienza di circa 2 litri.



A questo punto aggiungete gli albumi montati a neve, amalgamate delicatamente con una spatola con movimenti dal basso verso l'alto incorporando aria e trasferite il composto negli stampi (14). Infornate i soufflé per circa 30-35 minuti. Mentre i soufflé cuociono, preparate la salsa di accompagnamento (15) sciogliendo a bagnomaria il cioccolato fondente assieme alla panna e aggiungendo poi il liquore prescelto (potete anche farne a meno se preferite). Una volta estratti i soufflé dal forno, portateli immediatamente in tavola accompagnandoli con la salsa al cioccolato.

### Consiglio