

# Mille feuille soufflé à l'avocat ou mon mille feuille revisité (Épreuve le meilleur pâtissier 2018 Cyril Lignac)

Pour l'émission « Le meilleur pâtissier » du 26 septembre 2018, Cyril Lignac demandera aux candidats de revisiter le classique mille feuille en conservant la crème pâtissière, la pâte feuilletée croustillante ou encore le glaçage... Il y déjà plus de 3 ans j'avais posté mon « Mille feuille soufflé à l'avocat », dessert très original qui est toujours fort apprécié à ma table, même s'il suscite un étonnement lorsque que je présente à mes convives! Il est vrai que l'on utilise encore peu l'avocat dans les desserts et c'est dommage! Il se marie parfaitement avec des fruits tropicaux, la vanille et le chocolat.

Je vous repropose donc ma revisite du mille feuille demandé par Cyril Lignac. Ce mille feuille m'a été inspiré par un autre dessert extrêmement original du chef Alain Passard, trois étoiles, intitulée « Quand l'avocat souffle le chaud à la vanille » (voir la vidéo de la recette originale en fin de page).

A l'origine la recette du chef est un soufflé sucré à base d'avocat avec un cœur coulant au chocolat. J'ai associer cette base à l'avocat à une pâte feuilletée pour y ajouter du croustillant et un visuel encore plus gourmand. C'est une recette rapide, facile, gourmande qui étonnera vos convives.



Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat

### **Ingrédients (4 personnes)**

- 12 rectangles de feuilletage pour des portions individuelles ( à commander chez votre pâtissier ou à faire soi même)
- 2 avocats murs
- une gousse de vanille
- une fève tonka
- 40 g de bon chocolat à pâtisser ( Valrhona si vous pouvez en trouver)
- 2 blancs d'œuf
- 35 gr de sucre glace
- un citron vert



Ingrédients

### Préparation:

- Chauffez votre four à 180°
- Taillez votre pâte feuilletée en rectangles si ce n'est pas déjà fait (environ 12 par 6 cm).



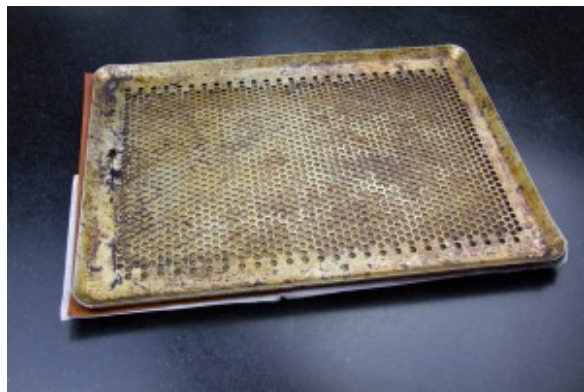
Coupez la pâte feuilletée en rectangle ( environ 12 cm sur 6 cm)

- Déposez les rectangles de pâte sur une plaque anti adhésive allant au four.



Déposez les rectangles de pâte sur une plaque

- Posez une autre feuille de papier cuisson par dessus ainsi qu'une autre plaque de manière à éviter que la pâte ne gonfle pas à la cuisson. .



Posez une autre feuille de papier cuisson par dessus

- Enfournez environ 15 à 20 mn. Suivant les fours le temps de cuisson peut être différent donc surveillez la cuisson. Réservez les rectangles de feuilletage à température ambiante.



Rectangles de pâte feuilletée à la sortie du four

Pendant la cuisson préparez le soufflé.

- Zestez le citron vert.



Zestez le citron vert

- Extrayez-en le jus.



Pressez le jus des citrons

- Coupez la vanille en deux et avec un petit couteau, grattez en les grains.



gratter la gousse de  
vanille

- Coupez les avocats en deux. Ôtez-en la pulpe.



Coupez les avocats en deux

- Râpez la fève tonka et mélangez la bien à l'avocat.



Râpez la fève tonka

- Écrasez la pulpe d'avocat grossièrement et ajoutez les grains de vanille , 1/2 jus du citron vert, la fève tonka râpée et le zeste du citron vert.



Écrasez la pulpe d'avocat grossièrement

- Mixez le tout avec un mixeur plongeant.



Mixez le tou

- Montez les œufs en neige en incorporant le sucre progressivement.



Montez les œufs en neige

- Puis incorporez délicatement les œufs en neige à l'avocat.



Puis incorporez délicatement les œufs en neige à l'avocat

- Remplir une poche à douille avec cet appareil à l'avocat et chocolat.





- Coupez grossièrement le chocolat en morceaux à l'aide d'un grand couteau.



Coupez grossièrement le  
chocolat en morceaux

- Préchauffez votre four à 220°.

### **Dressage**

- Saupoudrez un rectangle de pâte feuilletée avec les copeaux de chocolat. Attention: les rectangles de pâtes

doivent avoir refroidi!



Saupoudrez un rectangle de pâte feuilletée avec les copeaux de chocolat.

- Puis dressez la préparation à l'avocat à l'aide de la poche à douille.



Dressez la préparation à l'avocat

- Posez une nouvelle feuille de feuilletage au dessus et répétez l'opération. Assemblez ainsi tous les mille feuilles.



- Enfournez à 220° pendant 5 mn.
- Dressez sur les assiettes individuelles et saupoudrez de sucre glace. Si vous le désirez vous pouvez compléter le dressage avec un peu de copeaux de chocolat et servez tout de suite!



Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat

**Voici la recette originale d'Alain Passard en vidéo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=EGrvjIFv9Gk>

---

## **Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat**

L'avocat est le plus souvent associé aux plats salés. Mais le voici en un dessert extrêmement original inspiré d'une recette du chef Alain Passard, chef trois étoiles, intitulée « Quand l'avocat souffle le chaud à la vanille » (voir la vidéo de la recette originale en fin de page).

A l'origine la recette du chef est un soufflé sucré à base

d'avocat avec un cœur coulant au chocolat. J'ai associé cette base à l'avocat à une pâte feuilletée pour y ajouter du croustillant et un visuel encore plus gourmand. C'est une recette rapide, facile, gourmande qui étonnera vos convives.



Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat

### **Ingrédients (4 personnes)**

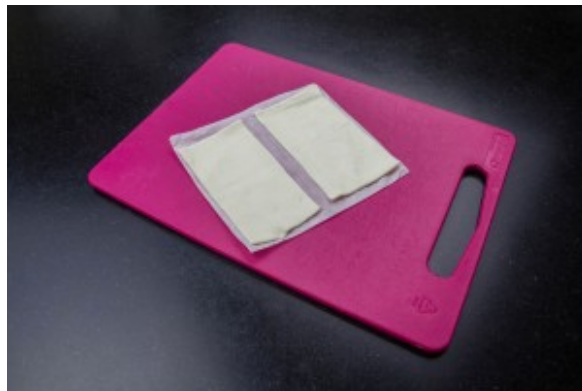
- 12 rectangles de feuilletage ( à commander chez votre pâtissier ou à faire soi même)
- 2 avocats murs
- une gousse de vanille
- une fève tonka
- 40 g de bon chocolat à pâtisser ( Valrhona si vous pouvez en trouver)
- 2 blancs d'œuf
- 35 gr de sucre glace
- un citron vert



Ingrédients

### Préparation:

- Chauffez votre four à 180°
- Taillez votre pâte feuilletée en rectangles (environ 12 par 6 cm).



Coupez la pâte feuilletée en rectangle ( environ 12 cm sur 6 cm)

- Déposez les rectangles de pâte sur une plaque anti adhésive allant au four.



Déposez les rectangles de pâte sur une plaque

- Posez une autre feuille de papier cuisson par dessus ainsi qu'une autre plaque de manière à éviter que la pâte ne gonfle pas à la cuisson. .



Posez une autre feuille de papier cuisson par dessus

- Enfournez environ 15 à 20 mn. Suivant les fours le temps de cuisson peut être différent donc surveillez la cuisson. Réservez les rectangles de feuilletage à température ambiante.



Rectangles de pâte feuilletée à la sortie du four

Pendant la cuisson préparez le soufflé.

- Zestez le citron vert.



Zestez le citron vert

- Extrayez en le jus.



Pressez le jus des citrons



- Coupez la vanille en deux et avec un petit couteau, grattez en les grains.



gratter la gousse de vanille

- Coupez les avocats en deux. Ôtez en la pulpe.



Coupez les avocats en deux

- Râpez la fève tonka et mélangez la bien à l'avocat.



Râpez la fève tonka

- Écrasez la pulpe d'avocat grossièrement et ajoutez les grains de vanille , 1/2 jus du citron vert, la fève tonka râpée et le zeste du citron vert.



Écrasez la pulpe d'avocat grossièrement

- Mixez le tout avec un mixeur plongeant.



Mixez le tou

- Montez les œufs en neige en incorporant le sucre progressivement.



Montez les œufs en neige

- Puis incorporez délicatement les œufs en neige à l'avocat.



Puis incorporez délicatement les œufs en neige à l'avocat

- Remplir une poche à douille avec cet appareil à l'avocat et chocolat.



- Coupez grossièrement le chocolat en morceaux à l'aide d'un grand couteau.



Coupez grossièrement le chocolat en morceaux

- Préchauffez votre four à 220°.

### **Dressage**

- Saupoudrez un rectangle de pâte feuilletée avec les copeaux de chocolat. Attention: les rectangles de pâtes

doivent avoir refroidi!



Saupoudrez un rectangle de pâte feuilletée avec les copeaux de chocolat.

- Puis dressez la préparation à l'avocat à l'aide de la poche à douille.



Dressez la préparation à l'avocat

- Posez une nouvelle feuille de feuilletage au dessus et répétez l'opération. Assemblez ainsi tous les mille feuilles.



- Enfournez à 220° pendant 5 mn.
- Dressez sur les assiettes individuelles et saupoudrez de sucre glace. Si vous le désirez vous pouvez compléter le dressage avec un peu de copeaux de chocolat et servez tout de suite!



Mille feuille soufflé à l'avocat et chocolat

**Voici la recette originale d'Alain Passard en vidéo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=EGrvjIFv9Gk>