

# 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).



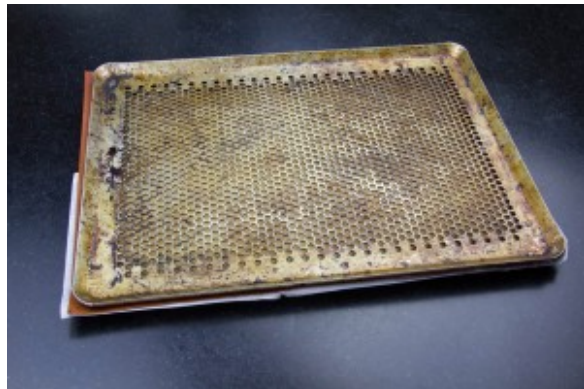
Coupez la pâte feuilletée en rectangle ( environ 12 cm sur 6 cm)

- 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:**

---

## **La vraie ratatouille niçoise**

Voici enfin l'été et tous ses beaux légumes: la saison idéale pour une bonne ratatouille. Je vous livre donc la véritable recette, recette familiale que je tiens des parents de ma tante Lucette: Joseph et Célesta ont tenu entre les années trente et soixante-dix un bar-restaurant dans le vieux Nice (le bar Carletto, rue Miraletti). Toute petite, j'y ai dégusté avec délice leur ratatouille, leurs farcis, la socca, les tripes à la niçoise, la pissaladière...

Le secret de la ratatouille tient dans la cuisson très douce



des légumes qui doivent être cuits chacun séparément puis réunis pour compoter alors, toujours à feu doux, pendant quelques heures. Les légumes seront alors tellement fondants et concentrés en saveur!

Surtout pas de ratatouille à la cocotte minute comme j'ai pu en voir (gros sacrilège: ce sont des légumes bouillis mais rien à voir avec la recette originale!) ou de légumes cuits tous ensemble...

La recette n'est pas difficile techniquement : elle demande juste un peu de temps pour la découpe des légumes en dés et la surveillance de la cuisson. Mais quel résultat!

Je n'hésite pas à en faire une grosse quantité puis je congèle: le résultat est parfait.



# Ingredients :

Pour environ un kilo de ratatouille (8 personnes):

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- Trois gros oignons blancs ou jaunes (si vous n'aimez pas éplucher les oignons et pour éviter de pleurer, n'hésitez pas à acheter des oignons déjà coupés surgelés)
- 2 poivrons
- 8 belles tomates
- Huile d'olive
- Sel, poivre



# Matériel :

- une poêle
- une sauteuse





## Préparation:

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles fines ou en petits dés.



Émincez les oignons.

- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils ont pris une belle couleur dorée versez les en attente dans la sauteuse.





- Coupez les courgettes en petits dés.

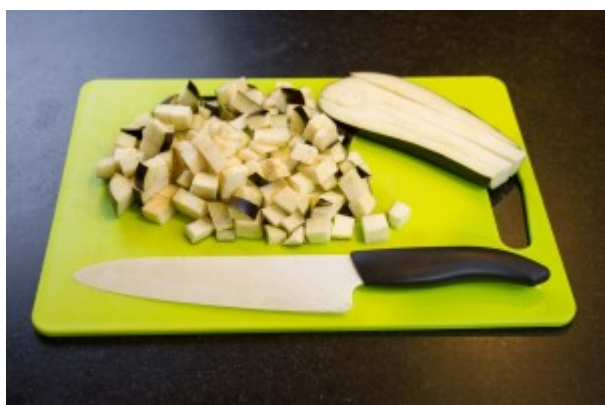


- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons.





- Coupez les aubergines en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle ( vous aurez besoin d'un peu plus d'huile d'olive car les aubergines sont de véritables éponges...). Puis quand elles sont moelleuses versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons et les courgettes.





- Coupez les poivrons en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand ils sont cuits versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines.







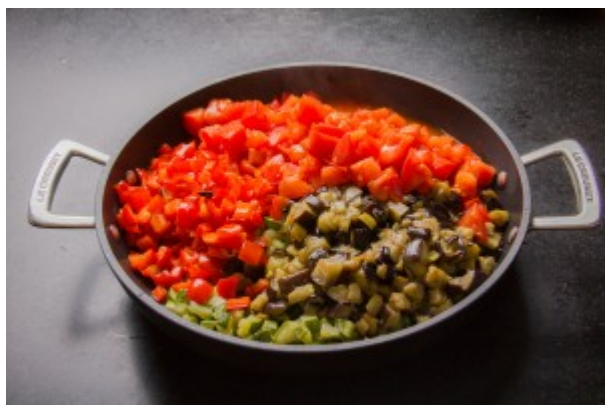
- Coupez les tomates en petits dés.



- Les faire revenir doucement avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Puis quand elles sont cuites versez les en attente dans la sauteuse avec les oignons, les courgettes, les aubergines et les poivrons.







- Maintenant que tous les légumes sont réunis laissez compoter à feu très doux en remuant de temps à autre pendant environ 4 heures, sans couvercle.
- Salez et poivrez en fin de cuisson.



## **Les petits plus:**

- Facultatif: mon petit secret est d'ajouter lors du début

du compotage une bonne louche de sauce tomate maison. ( pour la recette cliquer **ici**).

- La ratatouille se mange également froide: cela vous fera une excellente salade si vous y ajoutez quelques feuilles fraîches de basilic et un peu de vinaigre balsamique.