

Mousse choco-tofu

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 2 minutes

Donne 4 portions

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de brisures de chocolat mi-sucré
 - 300 g de tofu mou nature non sucré
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de noix de coco râpée non sucrée

Le tofu mou est une protéine végétale qui s'écrase facilement et te permettra d'obtenir une texture lisse et soyeuse.

Préparation

1. Mettre le chocolat dans un bol moyen allant au four à micro-ondes. Y faire fondre le chocolat à puissance moyenne durant environ 1 minute, en remuant régulièrement. Recommencer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et lisse.
2. Lorsque le chocolat est fondu, ajouter le tofu et le sirop d'érable. Fouetter vigoureusement jusqu'à ce que la texture soit lisse et homogène. Le tofu doit être complètement dissimulé dans le chocolat fondu; utiliser un malaxeur au besoin.
3. Verser le mélange dans des coupes à dessert et décorer avec de la noix de coco. Réfrigérer 1 heure.



Ta mousse sera plus protéinée, moins grasse et tout aussi savoureuse que la recette traditionnelle à base de crème!

Miam! Bon appétit!