Recette : collations, petits déjeuners

Crème au chocolat, amande et tofu soyeux

Pauvre en sucre, végan, sans gluten ni lactose, sans cuisson



Ingrédients

Pour 6 portions

- 400 g de **tofu soyeux** (une grande barquette)
- 4 grosses C. à S.* de **poudre d'amande**
- 250 g de **chocolat noir** (66 % min)
- 1 C. à S. de **rapadura** ou sirop d'agave (optionnel)
- Un peu de **lait végétal**
- Une pincée de mélange **4 épices** ou de **cannelle** ou 6 gousses de **cardamome** (optionnel)
- Quelques zestes très fins d'orange ou citron (optionnel)

*C. à S. = cuillère à soupe

Préparation (15 min)

1. Faire fondre le chocolat dans une casserole à feu très doux avec le lait végétal, les épices (cannelle ou cardamome) et les zestes d'agrumes.
2. Obtenir une pâte très lisse et presque liquide.
3. Mixer le tofu soyeux avec le sucre au mixeur pour obtenir une crème épaisse.
4. Ajouter le chocolat, la poudre d'amande et bien mélanger pour rendre la crème homogène.
5. Verser dans des petits ramequins et mettre au frais au moins 1h.
6. Parsemer de zestes d'orange ou de citron (optionnel) et servir frais.

Variante : Remplacer la poudre d'amande par une patate douce cuite à la vapeur et mixée en purée ou une banane écrasée

Dessert très parfumé et consistant (très protéiné).
Idéal pour les encas !

Marie Lachal Praticienne en naturopathie www.marielachal.fr