



Mousse au chocolat

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 15 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 3 HEURES

INGRÉDIENTS

- 20 g (1/4 tasse) de cacao
- 35 g (1/3 tasse) de flocons d'érable *
- 50 g de chocolat noir à 70 % en morceaux
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 1 paquet (340 grammes) de tofu soyeux ferme **
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'essence de vanille

PRÉPARATION

1. Combiner ensemble, dans la partie supérieure du bain-marie, le cacao, les flocons d'érable, le chocolat noir, le sirop d'érable et l'huile d'olive. Faire fondre doucement et retirer du feu dès que le chocolat est fondu. Il restera quelques morceaux de flocons d'érable qui n'auront pas fondu, et c'est normal.
2. Verser dans le mélangeur le tofu, l'essence de vanille et le mélange de chocolat fondu.
3. Bien mélanger, verser dans des coupes et réfrigérer.



CONSEIL PRATIQUE

* et ** Vous pouvez utiliser des produits comparables pour réussir la recette. Pour ma part, j'ai utilisé précisément ces produits :

- Flocon d'érable Décacer
- Tofu soyeux ferme Mori-Nu

*J'utilise le **tofu soyeux ferme** pour la texture vraiment onctueuse qu'il donne à cette mousse. Porter attention à ce détail, car le **tofu soyeux mou** ne donnera pas un résultat aussi crémeux.*

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 230 Calories

Lipides: 13 g	20 %
Saturés 4,5 g	
Trans 0,1 g	23 %
Polyinsaturés: 2 g	
Oméga-6: 0,5 g	
Oméga-3: 0 g	
Monolsaturés: 6 g	
Cholestérol: 5 mg	
Sodium: 35 mg	1 %
Glucides: 22 g	7 %
Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 15 g	
Protéines: 8 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	0 %
Calcium	6 %
Fer	25 %
Cuivre	30 %
Magnésium	30 %

