

.....

CRÈME DESSERT AU CHOCOLAT



Ingrédients pour 6 ramequins:

- 200g de chocolat pâtissier 65%
- 50g de lait de soja
- 400g de tofu soyeux
- quelques petits zestes d'orange

Faire fondre le chocolat pâtissier avec 50 g de lait de soja. Bien mélanger.

Ajouter les 400 g de tofu soyeux et les zestes d'une orange.

Mixer environ 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une bonne onctuosité (il ne doit plus avoir de grumeaux). Le fait de la mixer longtemps lui donnera cette texture bien aérée.

Conserver quelques heures au frais pour lui donner une structure plus ferme et mousseuse.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr