

CRÈME DESSERT SOYEUSE AU CHOCOLAT

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 Temps de préparation : 15 minutes
- 🕒 Temps de cuisson : 10 minutes
- ⌚ Temps de repos : 6h au frais ou mieux encore toute une nuit
- 👥 Pour 4 à 5 verrines

INGRÉDIENTS

- 400 g de tofu soyeux (soit 1 bloc)
- 40 g de sucre de canne blond (en version IG Bas, on optera pour du sucre de coco ou de Xylitol)
- 100 ml de boisson végétale au choix : amande, noisette, cajou, soja... (on évitera avoine et riz qui ne sont pas IG Bas)
- 100 g de chocolat noir = 1 tablette (65 à 70% de cacao)
- 1 pincée de sel
- Facultatif : de la vanille en poudre ou quelques gouttes de vanille liquide
- Topping au choix : des zestes d'orange, des oléagineux (amandes, noisettes, noix concassés), un mélange de graines (à faire soi-même ou à acheter déjà fait) ou des cacahuètes...

PRÉPARATION

Recette proposée par @mon_assiette_by_cecile à BIObernai 2025

Placer tous les ingrédients dans une petite casserole et porter légèrement à ébullition (éviter de faire bouillir) pour faire fondre le chocolat

Verser le tout dans un blender et mixer pendant quelques minutes pour bien aérer la préparation

Remplir les ramequins et mettre au frais pendant au moins 6 heures ou toute une nuit c'est encore mieux !

ASTUCES by Cécile :

- Le tofu soyeux se trouve en magasin bio au rayon frais
- Pour le chocolat, on peut imaginer prendre une tablette de chocolat déjà parfumée comme à l'orange ou au gingembre
- Pour la vanille, on peut aussi faire infuser une gousse de vanille dans la boisson végétale
- On peut utiliser un mixeur-plongeant (appelé aussi une girafe) si on a pas de blender

LE MOT de Sophie :

Cette recette est riche en protéines et pauvre en matières grasses, ce qui en fait une collation intéressante. De plus sa texture est soyeuse et conviendra aux petits et aux grands

Sachez que toutes les recettes sont adaptables en IG Bas, il suffit de connaître les grands principes !

Le plus simple est de TOUJOURS partir sur des ingrédients IG Bas. Mais attention toutefois aux mauvaises surprises ! Il faut connaître un peu !

Pour le sucre, ce sera généralement du sucre de coco, xylitol, sirop d'agave, miel d'acacia ou encore sirop de Yacon et pour les ingrédients tels que la vanille, on choisira toujours les versions les moins transformées et donc les plus naturelles possibles !

Pour les boissons végétales, toujours choisir celles qui sont IG Bas : soja, coco, amandes, noisettes, cajou MAIS PAS avoine ni riz et surtout sans sucres ajoutés.

Pour le chocolat, c'est IG Bas à partir de 70% de cacao, mais on peut aussi partir sur du 60% pour les enfants !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR IKIGAI-NUTRITION.FR

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.

Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie