

Mousse de tofu forêt noire



Plongez dans une aventure culinaire avec notre savoureuse recette de Mousse de tofu Forêt-Noire. Savourez la douceur veloutée du tofu, harmonieusement mélangée avec du chocolat décadent et de délicieuses cerises, créant une délicieuse variation de ce dessert classique.

Préparation 20 min

Cuisson 5 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 360

Lipides 16

Glucides 44

Fibres 6

Protéines 10

Sodium 120

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure graham
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 5 g (¾ de sachet) de gélatine en poudre
- 60 ml (¼ tasse) d'eau froide

-sucré

- 300 g (10 ½ oz) de tofu mou nature
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de cerises dénoyautées surgelées

Préparation

1. Dans un petit bol allant au four à micro-ondes, déposer la chapelure, les graines de lin moulues et le beurre. Cuire au micro-ondes durant 30 secondes, puis mélanger à l'aide d'une fourchette. Répartir de façon égale dans le fond de 4 verrines puis réserver au réfrigérateur.
2. Dans un petit bol, diluer la gélatine dans l'eau froide en mélangeant à la fourchette, puis laisser reposer 5 minutes.
3. Dans une casserole à feu moyen, faire fondre les pépites de chocolat et le tofu mou en remuant à l'aide d'un fouet. Ajouter le sirop d'érable et l'extrait de vanille lorsque le mélange devient liquide.
4. Verser la préparation de gélatine dans la casserole, remuer à l'aide d'un fouet, puis retirer du feu. Laisser refroidir environ 5 minutes.
5. Répartir la mousse de tofu sur la croûte graham dans les 4 verrines puis réfrigérer au moins 2 heures.
6. Avant de servir, faire décongeler les cerises au micro-ondes 30 secondes, puis les déposer en garniture sur les mousses.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur, recouvert d'une pellicule plastique ou dans un contenant hermétique.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine