

Pouding au chocolat à base de tofu



Savourez une version indulgente et crémeuse du classique dessert au chocolat, sans produits laitiers. Facile à réaliser et débordant de saveurs chocolatées, ce pouding végétarien est un régal absolu !

Préparation 10 min

Cuisson 2 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 7

Glucides 17

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 10

Ingrédients

- 300 g de tofu soyeux mou non sucré
- 1 oz (environ 3 carrés) de chocolat noir
- 10 ml (2 c. à thé) de lait ou de boisson végétale (n'importe quel type)
- 20 ml (4 c. à thé) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cacao
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

Préparation

1. Dans un petit bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat et le lait pendant 50 secondes en remuant à la mi-cuisson.
2. Dans un autre petit bol, incorporer la fécule de maïs à l'eau et mélanger à l'aide d'un fouet.
3. Verser le mélange de fécule de maïs dans une petite casserole et cuire à feu doux tout en remuant pendant 2 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.
4. Verser tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
5. Verser la préparation dans un contenant hermétique et réfrigérer au moins 1h avant de savourer.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal