

Verrines choco-cerise sans cuisson



En partenariat avec nos bons amis de la [Maison LeGrand](#), nous avons créé cette recette sur le thème de la Saint-Valentin pour remplir votre cœur de joie et de gratitude et alimenter votre corps avec des ingrédients riches en nutriments. La cerise sur le gâteau ? Vous n'avez même pas besoin de partager !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 19

Glucides 44

Fibres 6

Protéines 9

Sodium 155

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de chapelure graham
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) de [Beurre vegan LeGrand](#)
- 100 g de chocolat noir
- 15 ml (1 c. à table) de boisson végétale nature

- 300 g de tofu soyeux mou non sucré, température pièce (voir note)
- 1 contenant (454) [Yogourt croustade cerise et rose LeGrand](#)

Note : Un tofu froid ferait figer le chocolat, c'est pourquoi on le laisse tempérer

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 autre petit bol allant au micro-ondes, faire fondre le chocolat et la boisson végétale pendant 50 secondes en remuant à la mi-cuisson.
3. Verser dans un robot culinaire, ajouter le tofu et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter le yogourt et mélanger à nouveau.
4. Verser la préparation dans les verrines et réfrigérer au moins 1h avant de savourer. Garnir de fruits frais ou copeaux de chocolat si désiré.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse