

Mousse de tofu à la mangue, pêche et noix de coco



Un dessert savoureux et rapide à préparer, idéal quand j'ai envie de fraîcheur! Cette mousse allie les saveurs tropicales à une texture onctueuse, tout en restant simple et nutritive. Une douceur parfaite à partager!

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 6

Glucides 21

Fibres 2

Protéines 13

Sodium 45

Ingrédients

- 1 bloc (454 g) de tofu ferme
- 1 pêche, lavée et coupée
- 500 ml (2 tasses) de mangue en dés surgelée
- 125 ml (½ tasse) de lait de coco léger
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 1 mesure de poudre de protéine à la vanille

- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Garnitures facultatives:

- Pêches, coupées en dés
- Noix de coco en flocons, non sucré

Préparation

1. Dans un robot culinaire, déposer tous les ingrédients et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène, soit environ 5 minutes.
2. Répartir la mousse dans des bols à dessert et garnir avec les garnitures de votre choix avant de déguster.

Notes

Se conserve 3-5 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec