

Crème au chocolat noir et tofu soyeux, noisettes caramélisées

Temps de préparation : 15 minutes

Comment épater ses amis avec un dessert absolument délicieux à base de tofu et de chocolat noir. Vous pouvez lécher la cuillère sans culpabilité !

Le tofu soyeux remplace en texture la crème fraîche, il est riche en eau et donne une texture très douce. C'est un dessert qui se fait à la vitesse de l'éclair, il est donc parfait !

Ingrédients bio

pour 6 personnes

- 400 g tofu soyeux (en boutique bio)
- 200 g de bon chocolat noir minimum 70% de cacao
- 100 g de noisettes
- 2 c à soupe de sucre brun

RECETTE

1. **Je fais fondre** au bain marie le chocolat coupé en petits morceaux. La cuisson doit être douce pour garder une texture crémeuse.
2. **Je mets** dans le blender ou le robot mixeur, lame en S, le tofu et le chocolat et je mixe jusqu'à une consistance soyeuse.
3. **Je remplis** six petit ramequins de cette crème avec une spatule et je garde au frais minimum 1 heure.
4. **Je chauffe** les noisettes dans une poêle et je rajoute le sucre, j'attends que le tout caramélise et je laisse refroidir sur du papier cuisson. Je décore mes ramequins de noisettes au dernier moment.



Intérêts nutritionnels

Le tofu soyeux ou lait de soja coagulé avec du nigari (chlorure de sodium) est peu calorique. Il est riche en protéines végétales, calcium et en vitamines D. Le chocolat noir est riche en magnésium et il est anti-stress !