

MOUSSE DE TOFU SOYEUX , CACAO ET POIRE CARAMÉLISÉE

dessert végétarien et sans gluten . recette plus legere qu'avec 100g de chocolat à cuire fondu . Mais cela peut être une option pratique de remplacer la poudre de cacao, le miel et l'agar avec 100g de chocolat à 70 % de cacao à faire fondre avant de le mixer avec le tofu soyeux .

🕒 20 minutes

🕒 4 heures

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de tofu soyeux, préemballé
- 4 cuillères à soupe moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble (28 g)
- 8 cuillères à café de miel soit 4 cc pour la mousse et 4 cc pour les fruits poêlés
- 1 pincée de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 sachet d'agar (algue), séché (2 g) = 1/2 sachet de poudre de 4 g AGAR-AGAR .
- 1 unité moyenne de poire Williams, pulpe, crue (185 g)
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux (10 g) ou 8 grammes d'huile de coco vierge
- 1 poignée de noisette (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixez le tofu soyeux avec la poudre de cacao cru, une pincée de sel et la moitié du miel pour "sucre".
- 2° Diluez l'agar-agar dans un peu d'eau froide, portez à ébullition dans un petit poêlon pendant environ 30 secondes. Ajoutez-le à la préparation et bien mélangez. Laissez refroidir au frigo minimum 4h, dans des verrines .
- 3° Avant de servir, épluchez les poires et coupez-les en morceaux. Dans une poêle à feu vif, faites-les revenir avec le beurre et le reste du miel jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Ajoutez les noisettes concassées en fin de cuisson.
- 4° Dressez dans des petites verrines, parsemez de morceaux de poires caramélisées et de noisettes concassées.
- 5° NB: Vous pouvez manger ce dessert à base de soja 2 fois par semaine .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (179 g)	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	124 kcal	6 %
PROTÉINES	4 g	8 g	16 %
GLUCIDES	12 g	21 g	8 %
SUCRES	10 g	19 g	21 %
LIPIDES	6 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	19 %
SODIUM	116 mg	208 mg	9 %