



## MOUSSE AU CHOCOLAT

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 240 grammes de tofu soyeux
- 120 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum
- 10 grammes de sirop d'érable
- 1 blanc d'oeuf

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire fondre le chocolat au bain-marie
- 2° Pendant ce temps, battre le tofu soyeux et le sirop d'érable ensemble au batteur électrique
- 3° Ajouter le chocolat fondu au tofu et battre très rapidement pendant 2 minutes au moins
- 4° Battre en neige, le blanc d'oeuf et l'incorporer délicatement au mélange
- 5° Verser dans 4 ramequins et mettre au réfrigérateur pendant 4 heures minimum

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (101 g)	% AR
ÉNERGIE	213 kcal	214 kcal	11 %
PROTÉINES	7 g	7 g	14 %
GLUCIDES	11 g	11 g	4 %
SUCRES	8 g	8 g	9 %
LIPIDES	16 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	17 %
SODIUM	19 mg	19 mg	1 %