

MOUSSE AU CHOCOLAT PROTÉINÉE À LA TANAISIE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Tofu soyeux	400 gr
de chocolat noir	180 gr
crème de noix de cajou	120 ml
feuille de tanaisie	10 feuilles
Sucre de canne	20 gr

Préparation

1. Laver et couper en morceaux les feuilles de tanaisie

2. Porter les 120 ml de crème (de noix de cajou ou autre) à ébullition puis stopper la cuisson

3. Placer les feuilles de tanaisie dans la crème, couvrir, et laisser infuser 12 minutes

4. Pendant ce temps, faire fondre les 180 gr de chocolat noir au bain-marie

5. Verser le tofu soyeux dans un mixeur. Y ajouter le chocolat noir fondu et les 20 gr de sucre de canne (bio ou non)

6. Une fois les 12 minutes écoulées, filtrer la crème de noix de cajou avec un chinois en pressant bien les feuilles de tanaisie afin d'en extraire les saveurs

7. Ajouter cette crème aromatisée dans le mixeur et mixer l'ensemble jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse

-
-
8. Verser dans les récipients de votre choix et placer au frigo durant 45 minutes au moins. Puis régalez vous.
-
-

9. *D'après une recette originale de Nathalie Deshayes
-
-