

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Mousse au chocolat et zestes d'orange au tofu soyeux

C'est une mousse **sans œufs**, **ni beurre ni crème**, si, si, regardez comme elle est tentante..et comme elle est bien aérée et mousseuse....avec toutes ses petites bulles...



Vous pourrez la manger sans complexe car elle est très **légère et digeste**. Elle ne contient que 3 ingrédients : chocolat pâtissier, lait de soja et tofu soyeux et quelques petits zestes, bien sûr, pour le parfum.

Pour les personnes ayant des problèmes de cholestérol et aimant le chocolat ou celles allergiques aux œufs, c'est le dessert idéal !

J'ai trouvé cette recette chez Cléa, bien sûr !

PREPARATION

Faire fondre 200 g de chocolat pâtissier (minimum 50% de cacao) avec 50 g de lait de soja. Bien mélanger.

Ajouter 400 g de tofu soyeux + les zestes d'une orange.

Mixer environ 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une bonne onctuosité (il ne doit plus avoir de grumeaux). Le fait de la mixer longtemps lui donnera cette texture mousseuse et bien aérée.

Verser dans 6 ramequins (elle est liquide, c'est normal). Au frais quelques heures, elle deviendra plus ferme et mousseuse.

A servir le lendemain, elle n'en sera que meilleure, dit Cléa, c'est évidemment ce que j'ai fait et Mmmmmh, on s'est bien régalé...

Remarque d'Ottoki : Si vous n'avez pas de lait de soja, utilisez le lait que vous avez dans votre frigo.