

DESSERT VEGETARIEN

FONDANT CHOCOLAT AU TOFU

Ingrédients pour 6 personnes

- 80g de chocolat noir 70% coupé en petit morceaux
- 2 c. à soupe de cacao
- 400g de tofu soyeux
- 80g de sucre environ
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1/2 c. à café d'arôme vanille liquide
- 5 c. à soupe de farine complète
- 2 c. à soupe d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- 20g d'amandes effilés



Préparation

Dans un robot fouettez le tofu, le cacao avec le sucre et le sucre vanillé.

Ajoutez le chocolat fondu puis la farine l'huile et le sel.

Versez la préparation dans un moule beurré (ou en silicone) et parsemez d'amandes effilées. Enfourez à 180° 35 à 40 mn

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	141	5	6	16

Equivalence => 1 part = 1 càc de matières grasses + 1 portion de féculents (100g)