



Mousse choco-banane

**Cette mousse chocolatée est un régal. Son secret ?
Du tofu pour une texture délicieusement onctueuse.**

Ingrédients

- 1 sachet de gélatine sans saveur (de type Knox)
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 60 ml (1/4 de tasse) de sucre
- 125 ml (1/2 tasse) de chocolat noir concassé
- 1 banane mûre
- 300 g (10 oz) de tofu soyeux mou nature
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille



Valeur nutritive (par portion)

Énergie: 204 cal
Protéines: 7 g
Matières grasses: 9 g
Glucides: 24 g
Fibres: 3 g
Sodium: 11 mg

Étapes de la préparation



- 1** Dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur 60 ml (1/4 de tasse) d'eau. Mélanger et laisser gonfler deux minutes.



- 2** Dans une petite casserole, mélanger 60 ml (1/4 de tasse) d'eau avec le sucre. Porter à ébullition et laisser mijoter trois minutes. Retirer du feu, ajouter le chocolat et la gélatine. Remuer pour faire fondre.



- 3** Au robot culinaire, mixer la banane, le tofu et la vanille pour obtenir une préparation lisse.
- 4** En laissant le moteur tourner, verser le sirop chocolaté par l'ouverture du couvercle du robot. Laisser tourner environ cinq minutes pour incorporer de l'air dans la préparation. Racle les rebords au besoin.



- 5** Transvider le mélange dans des contenants hermétiques. Place-les au frigo pendant au moins deux heures avant de déguster.