

# Crèmes dessert chocolat-soja

Bonjour à toutes et tous

Mes gourmands sont assez fanas des desserts lactés (type riz au lait ou crème Nadette...i), au point où elles sont quasi un « passage obligé » dans la cuisine de la semaine. C'est ultra facile à réaliser. Pour changer, je leur en ai proposé en m'arrive « version végétale » au lait de soja ou d'amande.

Dans tous mes tests végétaux (hormis les crèmes d'amandes au coulis de fruit), mon meilleur résultat est une **crème [chocolat soja](#)** moyennement corsée et moyennement sucrée. Que ce soit moi ou les petits gourmands, on s'en régale.

Alors que j'en ai refait pas plus tard que le week-end dernier, j'avais bien envie de vous partager l'idée recette.

Elle est à décliner avec tout lait végétal de votre préférence. En espérant que cela vous plaise ! Bonne journée



Crèmes chocolat soja

---

# Recette : Crème Chocolat-Soja (crèmes desserts)

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 05 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 ml de lait de soja
- 30 g de maïzena
- 50 g de sucre semoule
- 80 g de chocolat noir(\*)

## Réalisation

- Dans une casserole, mélangez les 3/4 du lait de soja, le sucre et le chocolat cassé en morceaux.
- Couvrez la casserole puis faites chauffer à feu doux pour faire fondre le chocolat. Mélangez de temps en temps au fouet pour aider à l'incorporation du chocolat.
- Une fois le chocolat fondu, mélangez dans un bol la maïzena avec le restant de lait de soja, puis ajoutez le à la préparation

- Faites chauffer à feu moyen en mélangeant régulièrement jusqu'à épaississement complet de la crème.
- Disposez dans des verrines et laissez refroidir.

Conservez au frais

---

### **Astuces :**

- Attention au type de chocolat que vous utilisez : Un chocolat type chocolat dessert n'est pas sucré et dans ce cas il faudra bien 50gr de sucre. Si vous utilisez un chocolat à croquer sucré, descendez à 25 gr.
  - *Plus crémeuse* : Si vous aimez les crèmes très crémeuses, ajoutez 2 cuillères à soupe de crème végétale
  - *Variante* : Remplacez le lait de soja par le lait végétal de votre choix. Vous pouvez aussi trouver une variante au caramel [dans cette recette](#).
  - *Conservation* : Ces crème se conservent 2-3 jours au frais. Au pire, elles formeront une petite croûte, sans impact sur la conservation.
-