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.