

Mousse au tofu soyeux et fruits rouges

Bonjour à tous et toutes,

C'est la pleine saison des fruits rouges : framboises, groseilles, cassis.. Alors ce matin j'aimerais vous proposer une petite idée de dessert ultra facile avec ces jolies perles. ☐ Est ce que l'idée vous tente ?

En ce moment, à la fin du dîner, petits gourmands et moi-même partons au jardin faire notre récolte de petits fruits. Sous les attrait de la gourmandise, ce petit plaisir simple est l'occasion de prendre l'air et retrouver la nature après une journée parfois enfermée au bureau. C'est aussi, je trouve, un excellent moyen pour passer le début de soirée autrement qu'isolés devant la télé. Avez-vous vous aussi cette chance ?

Dans notre jardin, force d'avoir grandi, nos différents pieds de groseilliers, framboisiers, casseilles et compagnie sont devenus grands et bien productifs. Ils sont même si bien productifs que j'ai l'embaras de la matière pour compléter notre picorage de soirée avec des desserts gourmands et confitures maison. Dans la thématique des desserts « express », siègent la salade de fruits à la menthe, gâteaux aux yaourts, pana-cotta et d'une étonnante recette 100% végétale : une mousse au tofu soyeux.

Vois connaissez sans doute, le [tofu soyeux](#) est une forme de tofu se présentant sous forme de crème légèrement gélifiée et disposant d'une saveur très douce. Il s'utilise aisément en remplacement des œufs/crèmes lors de la préparation de quiches salées ou pour donner de la consistance à des gratins. Côté sucré, il est une excellente base pour réaliser des « mousses » ou « crèmes » légères. A vrai dire, je n'ai jamais su dans quelles catégories classer ces « *mousses tofu soyeux* », car elles présentent des bulles plus petites que les versions aux œufs, sont plutôt crémeuses.. mais quand même avec une texture aérienne... donc vraiment entre les deux termes ^^.

Bref, l'année dernière déjà, j'ai utilisé mes fruits rouges pour décliner ces « mousses végétales » en une version estivale. Le résultat à systématiquement été vraiment délicieux: **Léger, crémeux** mais sans gras, aérien, **très frais**; c'est un dessert idéal pour la saison. Côté saveurs, entre la douceur du tofu soyeux et le pep's des fruits rouges, on obtient un équilibre de parfums très agréable. Personnellement, j'adore et même les petits gourmands – habituellement peu fans du tofu – s'en régalaient.

En ayant refait ce week-end, j'aimerais vous partager l'idée. Déclinez les avec les fruits rouges de votre choix, toutes les alternatives sont bonnes ☐

—



Recette : Mousse tofu soyeux et fruits rouges

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de repos : 12h min.

Ingrédients

Pour 4 ramequins / 4 personnes

- 400 g de [tofu soyeux](#)
- 300 g d'un mélange de fruit rouges de votre choix (exemple de cette en photo : 150 g de [casseille](#) + 150 g de [framboises](#), cf astuces sinon)
- 30 à 50 g de sucre (**) (pour celle en photo : 40 g)

Réalisation.

- Lavez les fruits rouges puis égouttez les soigneusement.
- Disposez le tofu soyeux, les fruits rouges et le sucre dans un blender puis mixez le tout longuement afin d'avoir une consistance bien homogène. Rectifiez la quantité de sucre au besoin.
- Placez cette préparation dans des ramequins puis réservez au frais.
- L'idéal est de faire attendre ces desserts 24H, qu'elles prennent une texture plus mousseuse. Si vous souhaitez, vous pouvez aussi les passer 30 min au congélateur avant de servir, pour un côté plus « glacé ».

Astuces :

- (*) *Sur le choix des fruits rouges* : La recette est déclinable avec tous les fruits rouges mais je me permet quelques conseils
 - Groseille/ cassis : ce sont des fruits acides donc n'en placez pas plus de 150g, et utilisez 150g de framboises ou de fraises.
 - Framboise & cerises : S'accommode toute seules
 - Fraise : à utiliser soit seule, soit « la pep'ser » avec une association 250g de fraises + 50 g groseilles
- (**) *Sur le sucre* : La quantité de sucre est à ajuster en fonction des fruits, de leur degré de maturité et de vos propres goûts. En cas de doute, partez sur des quantités minimales puis goûtez en cours de préparation.
 - Fraise, cerise – sucrés : autour de 30g
 - Framboise – acidulé – : 40 à 50g
 - groseilles, casseille – acide – : plutôt 50 à 60g



- **Version (vraiment) glacée** : Si vous souhaitez plutôt servir cette mousse tofu soyeux – fruits rouges façon crème glacée végétale, je vous conseille d'ajouter 3 cuillerée à soupe de crème de soja, et passer en sorbetière. En effet, l'eau contenue dans les fruits rouges et dans le

tofu soyeux aura tendance à cristalliser lors de la congélation, et conduire à une glace compacte si elle n'est pas « sorbetisée ».

~~~~~

**Suggestions Maison** : Autres petits desserts aux fruits rouges

[Mousse onctueuse aux framboises](#)



[Crèmes d'amande au coulis de groseille](#)



~~~~~