

Mousse au chocolat végane parfumée à la fève de tonka

Temps de préparation : 30 min

Ingrédients pour 4 pers

- ✓ 150 ml d'eau de pois chiches cuits (récupérée d'un bocal)
- ✓ 1 cuil à café rase de poudre à lever ou de bicarbonate de soude
- ✓ 1 cuil à café de jus de citron frais
- ✓ 100 gr de chocolat noir amer
- ✓ 2 cuil à soupe de sucre de fleur de coco ou rapadura ou sirop d'érable
- ✓ ½ cuil à café de fève de tonka râpée ou extrait de vanille

Pour la décoration :

- ✓ Chocolat râpé ou copeaux de chocolat

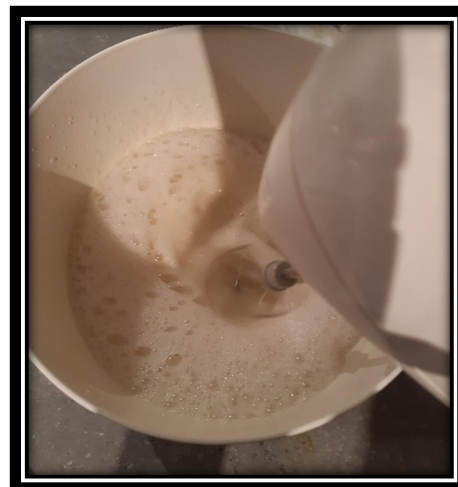


Préparation

- Dans un saladier mélangez à l'eau des pois chiches le jus de citron, la levure chimique et battez aux fouets électriques comme pour monter des blancs en neige.
- Dans un bol, coupez en petit morceaux le chocolat et faites-le fondre au bain-marie et ajoutez le sucre, bien mélanger.
- Attendre quelques minutes que le chocolat refroidisse avant de le mélanger à la préparation mousseuse.

A l'aide d'une spatule en silicone incorporez la masse de chocolat délicatement pour ne pas la faire retomber.

- Incorporez la fève de tonka ou de l'extrait de vanille comme parfum.



- Réservez au frais quelques heures avant de déguster.

Cette mousse au chocolat végane est très facile à réaliser et ainsi lorsque vous préparerez un houmous vous saurez quoi faire de l'eau des pois chiches !

Le pois chiche est l'un des ingrédients phare de la gastronomie orientale. Depuis qu'il est présent sur nos tables en Europe, il se décline sous différentes formes. Aussi bien en soupe, qu'en accompagnement de légumes, en tapenade, en remplacement de viande ou poisson comme protéines. Etant donné qu'il est riche en protéines végétales son eau de cuisson peut remplacer les œufs dans certaines préparations culinaires aussi bien sucrées que salées. La cuisine végane en est friande !



Bonne dégustation !