

Tarte chocolat et tofu

8 portions

Ingrédients

1	fond de tarte en graham pré-cuit
1lb	tofu soyeux (454 grammes)
2	œufs battus
2 c. à table	d'huile de canola
1/3 de tasse	miel
2 c. à thé	fécule de maïs
1 c. à thé	vanille
2 carrés	chocolat mi-sucré fondu (ou 3 carrés, au goût)



Préparation

Mettre l'huile et le chocolat dans un bol et faire fondre.

On peut tout mélanger au mélangeur (blender) et verser dans le fond de la tarte.

Cuire au four à 350°C de 20 à 25 minutes. Vérifier si c'est assez cuit.

Refroidir quelques heures et servir !

Note : Utiliser le mélangeur, vous obtiendrez une plus belle consistance. Il est possible de faire des petits poudings avec le mélange au chocolat. Utiliser des petits ramequins allant au four.

Coût la portion : 1.00 \$/portion

Source :

S'alimenter en santé !, livres de recettes et fiches santé, Centre de femmes de la Basse-Ville, novembre 2001, page 93.