



Pots de crème au chocolat et à l'amande

Par Coup de Pouce

Une recette sans lactose, mais tout aussi savoureuse.

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de boisson de soja à la vanille
- 1/4 tasse de sucre
- 1/4 tasse de crème de soja (de type Belsoy)
- 4 oz de chocolat mi-amer haché
- 2 cuillères à table de margarine sans lactose (de type Becel Végétale)
- 2 cuillères à table de poudre de cacao non sucrée
- 1 cuillère à thé de café instantané (de type espresso)
- 8 jaunes d'oeufs légèrement battus
- 2 cuillères à thé de vanille
- 2 cuillères à thé de liqueur d'amande (de type Amaretto) (facultatif)
- 1 cuillère à thé d'essence d'amande
- copeaux de chocolat mi-amer (facultatif)
- pacane confites (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole à fond épais, mélanger la boisson de soja, le sucre, la crème de soja, le chocolat, la margarine, la poudre de cacao et le café instantané. Cuire à feu moyen, en brassant, de 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne et commence à épaissir. Réduire à feu doux et poursuivre la cuisson, en brassant, pendant 2 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser refroidir légèrement.

2. Incorporer petit à petit environ 1/3 t (80 ml) de la préparation de chocolat fondu aux jaunes d'oeufs battus. Ajouter ce mélange au reste de la préparation de chocolat dans la casserole. Cuire à feu doux en brassant pendant 2 minutes. Retirer la casserole du feu. Incorporer la vanille, la

Préparation	20 minutes
Cuisson	15 minutes
Réfrigération	120 minutes
Portion(s)	5 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	95 mg
Protéines	8 g
Calories	315
Total gras	80 g
Cholestérol	185 mg
Gras saturés	7 g
Total glucides	30 g

liqueur d'amande, si désiré, et l'essence d'amande. Répartir la crème au chocolat dans quatre à six tasses ou petits ramequins. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les crèmes aient pris. (Vous pouvez préparer les crèmes à l'avance et les couvrir. Elles se conserveront jusqu'au lendemain au réfrigérateur.)

3. Au moment de servir, parsemer les crèmes de copeaux de chocolat et de pacanes confites, si désiré.

NOTE: La plupart des chocolats contiennent des substances lactières modifiées, donc du lactose. Si on doit l'éviter à tout prix, on se procure un chocolat qui n'en contient pas.