

Crème au chocolat

Author : Karine

Categories : [Desserts](#), [Recettes](#)

Date : 18 avril 2014



Intérêts nutritionnels

? IG bas		Acido/basique
? Antioxydant		Fibres
? Sodium/Potassium		Graisses
? FODMAP faible	?	Sans lait
? Sans gluten	?	Sans oeuf

Ingrédients

- 400ml de lait de soja
- 3cs rase d'arrow-root
- 2cs rase de cacao
- en poudre (100%)
- 2cs sirop d'agave (à remplacer par du sirop d'érable si vous suivez une diète pauvre en FODMAP)

Recette

Dans une casserole, mettre le lait de soja, l'arrow-root, le cacao et remuer doucement avec un fouet à main pour éviter les grumeaux. Lorsque le mélange commence à épaissir, ajouter le sirop d'agave. Remuer et verser dans des ramequins ou des pots avec un couvercle si vous souhaitez les conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur.

Le Saviez-Vous ?

Le chocolat est riche en polyphénols qui sont excellent pour notre santé cardiovasculaire. Cependant le chocolat au lait et le chocolat blanc qui subissent une transformation industrielle en sont dépourvus ! Il est donc important de choisir du cacao à 100%.

L'arrow-root est une fécule issue d'un rhizome (d'une racine) issue d'une plante tropicale. Elle ne contient pas de gluten. Elle remplace avantageusement la maïzena car elle est moins glycémiant que cette dernière.

L'arrow-root est particulièrement digeste et permet des préparations légères. Elle aurait la capacité de régulariser nos intestins.

Trucs et Astuce

L'arrow-root sert à épaissir une crème, mais attention il en faut très peu au risque de voir votre préparation se transformer en colle ! Il faut toujours la délayer dans un liquide froid avant de la mélanger au reste de la préparation..

Karine D'Oro