

# Tarte au cacao (tofu)

Tarte chocolatée infaillible!

[www.mangerfute.org](http://www.mangerfute.org)

**Pour :** 8 à 10 portions d'enfant

**Description de la portion :** 1/10 de tarte

**Guide alimentaire canadien :** ½ portion de produits céréaliers – **Aliment d'occasion**

**Allergènes :** soja, blé, lait

**Matériel :** mélangeur à main ou robot culinaire, moule en forme de cœur ou un moule de 23 cm (9 po) de diamètre, papier cuisson

**Temps de préparation :** 10 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

**Conservation :** 4 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas

## Ingrédients

### Fond de tarte

310 ml (1¼ tasse) de chapelure de biscuits P'tite Abeille® ou de votre choix

60 ml (¼ tasse) de beurre fondu ou d'huile de canola

ou

1 fond de tarte de 9 po de diamètre

### Garniture

1 bloc de tofu mou « dessert » de 300 g non sucré

30 ml (2 c. à table) d'huile de canola

80 ml (1/3 tasse) de sucre

15 ml (1 c. à table) de fécule de maïs

60 ml (1/4 tasse) de cacao

## Méthode

1. Préparer le fond de tarte en suivant les directives sur l'emballage de la chapelure de biscuits.
2. Recouvrir le moule choisi de papier cuisson (parchemin). Faire dépasser des bords du papier à certains endroits (pour pouvoir l'attraper et démouler la tarte plus facilement avant de la servir).
3. Presser le mélange au fond du moule choisi.
4. Mélanger tous les ingrédients de la garniture au mélangeur.
2. Le mélange doit être crémeux et bien lisse.
3. Cuire à 180 °C (350 °F) pendant 30 minutes.
4. Refroidir au réfrigérateur et démouler avant de servir.
5. Servir bien froid avec du lait et des fruits.



Recette de Christine Gadonneix Dt.P., nutritionniste.

Jour :

Semaine :