

Cake au chocolat et au tofu soyeux (sans œuf ni beurre)

Un cake au chocolat pour le goûter des enfants, ça fait toujours l'unanimité nous sommes bien d'accord ;) Mais OUST la tonne de beurre, les mauvais sucres, les farines raffinées etc ... et place à un ingrédient très tendance, je cite... le **tofu soyeux** !

Pour ceux qui ne sont pas encore habitués à ce dérivé du soja, le tofu soyeux est tout simplement un aliment "magique", il a une texture crémeuse très intéressante pour cuisiner sans toutefois avoir de goût prononcé, on peut donc l'utiliser dans tout type de recettes, aussi bien salées que sucrées. Il est pauvre en calories, mais le plus important c'est qu'il est intéressant nutritionnellement : très riche en nutriments et particulièrement en protéines.

Concernant le tofu, d'une manière générale, nous vous conseillons vivement de privilégier le tofu à base de soja français et bio, ainsi exempt d'OGM et bien mieux pour l'environnement. Certains tofus sont fabriqués directement dans le sud de la France, tout près des lieux de production ! (je pense aux marques Sojami et Soy notamment)

Dans ce cake au chocolat, le tofu apporte du moelleux. Il remplace le beurre et même les œufs !



Ingrédients

120g de chocolat noir

300g de tofu soyeux

100g de sucre complet (sucre de fleur de coco pour moi)

150g de farine complète (moitié de farine de petit épeautre complet pour moi)

1/2 sachet de poudre à lever (ou de levure chimique)

2 CS d'huile neutre (+ de l'huile pour le moule à cake si besoin)

1 pincée de sel

Préparation

1. Faire fondre le chocolat (au bain-marie ou au four à micro-ondes avec un peu d'eau).

2. Fouetter le tofu soyeux et le sucre afin d'obtenir une crème bien lisse.

3. Verser dans un saladier la crème de tofu/sucre, le chocolat fondu et mélanger. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.

4. Verser la pâte à gâteau dans un moule à cake préalablement huilé (sauf si votre moule est en silicone, pas besoin d'huiler !).

5. Faire cuire dans le four préchauffé Th 6 ou 180°C pendant 20 à 30 minutes.

Laisser refroidir avant de démouler.

Source : *Cuisine et dépendances*