



MOUSSE AU CHOCOLAT ET À LA MENTHE

RECETTE FOURNIE PAR : Les Producteurs laitiers du Canada

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 minutes

TEMPS DE CUISSON :

5 minutes

DONNE : 4

INGRÉDIENTS

- ½ tasse (125 ml) de dattes sans noyaux
- ½ tasse (125 ml) d'eau bouillante
- 2 tasses (500 ml) de lait
- ¼ tasse (60 ml) de poudre de cacao
- 3 c. à soupe (45 ml) de fécule de maïs
- ⅛ c. à thé (0.5 ml) d'extrait de menthe poivrée
- ⅛ c. à thé (0.5 ml) d'extrait de vanille
- 8 feuilles de menthe fraîche

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Dans un petit bol, mélanger les dattes et l'eau bouillante. Laisser reposer 10 minutes. Réduire ensuite la préparation de dattes en purée au robot culinaire jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

ÉTAPE 2

Dans une grande casserole, chauffer à feu moyen-élevé la pâte de dattes, le lait, la poudre de cacao, la fécule de maïs et les extraits de menthe poivrée et de vanille. Mélanger continuellement au fouet jusqu'à ce que la préparation mijote légèrement et épaississe, soit environ 5 minutes. Retirer du feu lorsque la préparation est suffisamment épaisse. La déguster chaude ou la mettre au réfrigérateur pour la savourer froide plus tard. Garnir de feuilles de menthe.

TRUCS

Si vous préférez que la saveur de menthe soit plus marquée, ajouter ¼ c. à thé d'extrait de menthe poivrée au lieu de 1/8 c. à thé.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2019.ca