

## Crème cacao ultra rapide et sans cuisson

Une envie de dessert chocolat là-tout-de-suite-maintenant, moi ça m'arrive régulièrement ;-)  
Vive cette recette expresse maligne qui emploie la **gomme de guar**, très utilisée en cuisine sans gluten pour donner du corps aux pains, dont les propriétés épaississantes vont permettre de réaliser une crème instantanée !

Le cacao c'est délicieux, mais retrouvez aussi dans la liste alternative des ingrédients les différentes variantes que vous pouvez réaliser.

*\*Les adorables charlottes couvre-plats si pratiques et écologiques pour remplacer papier aluminium ou film étirable est [une création d'Ethik Etal à retrouver ICI \(en format XS\)](#)  
J'adore cette version XS qui permet de couvrir mes petits pots récup en terre bleue, 100 % démarche durable !*



### Ingrédients pour 6 à 8 pots :

Inspirée d'une recette de [Marie CHIOCCA, La Cuisine bio du quotidien \(éditions Terre Vivante\)](#)

- Cacao en poudre 60 g
- Lait entier 750 ml
- Crème liquide 20 cl
- Gomme de guar 10 g
- Sucre complet rapadura 80 g
- Sel gris 1 pincée

Je mêle tous les ingrédients secs au fouet dans un grand saladier. J'incorpore progressivement la crème et la moitié du lait en fouettant, puis j'ajoute le restant de lait.

Je répartis dans des verrines et place au frais. Je déguste avec de petits biscuits croquants !

Ingrédients alternatifs :	Vous pouvez remplacer les ingrédients de la liste de gauche par :
<input type="checkbox"/> Cacao en poudre 60 g	Testez un mix 35 g de cacao + 25 g de poudre de caroube (saveur légèrement fumée et caramel), de chicorée soluble (arômes ronds et chauds) ou de café pour changer du tout cacao !
<input type="checkbox"/> Lait entier 750 ml	Tout lait animal (vache demi-écrémé, brebis...) ou végétal (amande, riz, noisette, soja vanillé...)
<input type="checkbox"/> Crème liquide 20 cl	Crème végétale (coco, avoine, soja...)
<input type="checkbox"/> Gomme de guar 10 g	Indispensable pour cette recette expresse sans cuisson ! Sinon réalisez une crème cuite en faisant frémir à la casserole le mélange de tous les ingrédients avec 45 à 75 g de fécule de maïs selon la texture plus ou moins ferme que vous souhaitez.



<input type="checkbox"/> Sucre complet rapadura 80 g	<i>C'est un sucre aromatique (notes caramel épicé...) et riche en nutriments. Mais vous pouvez le remplacer par du sucre blond ou blanc...</i>
<input type="checkbox"/> Sel gris 1 pincée	<i>Facultatif, il rehausse la saveur du cacao ;-)</i>

### **Matériel :**

- Saladier
- Fouet
- Balance de cuisine

