

## Mousse de citron et menthe sans œuf : le sojito

Cette mousse de citron et de menthe onctueuse et savoureuse est une création d'[Amandine Geers](#), qu'elle a baptisé « Sojito » un mix entre « soja » et « mojito ». J'ai découvert cette douceur savoureuse pendant un atelier de dégustation de [Soy](#) à la cantine vagabonde.

Cette mousse est faite à base de tofu soyeux, sans œuf donc. Le tofu (ferme ou soyeux d'ailleurs) à la particularité de capturer les parfums auxquels il est mélangé. Il ne se cuisine pas tout seul, auquel cas il n'est pas exceptionnel, mais quand on sait l'utiliser et bien l'agrémenter, c'est un délice.

Vous pouvez aussi le trouver sous des formes déjà parfumées, le tofu fumé par exemple remplace avantageusement les lardons, le tofu aux herbes et top en tartinade apéritive, le tofu aux curry est excellent dans les wok de légumes. En ce moment vous trouverez sûrement mon [fascicule de recettes pour Soy](#) dans les magasins bio.

### Mousse de citron et menthe sans œuf

- Recette sans gluten
- Recette sans œuf
- Recette vegan



Mousse sans oeuf  
#citron #menthe

Citron vert  
Menthe

Tofu  
soyeux

Sucre  
de canne

Cuisine-saine.fr

Pour 6 personnes  
Temps de préparation : 10 min

Ingrédients

- 1 citron vert
- 3 brins de menthe
- 400 g de tofu soyeux
- 40 g de sucre de canne blond

1. Pressez le jus de citron vert. Effeuiliez la menthe et déposez les feuilles de menthe dans un mixer et versez le jus de citron vert par dessus.
2. Ajoutez le tofu soyeux et le sucre et mixez à puissance maximum pendant 1 minute. Il faut bien mixer pour faire rentrer de l'air dans la préparation.
3. Ensuite versez votre mousse de citron et menthe dans des petits récipients et déposez au réfrigérateur au moins 4 heures avant dégustation.

## Le conseil de Karen

Si vous voulez aller plus loin dans la cuisine à base de soja, je vous conseille le livre d'Amandine Geers [Je sais cuisiner le soja ! : Tofu, lait, farine, flocons...](#)