Crème au chocolat sans œuf (Dukan)



Préparation : 5 minutes  
Attente : 2 heures au frais  
Phase : Croisière (PP/PL)  
  
Pour 8 petits ramequins  
  
3 cuillères à soupe de maïzena (toléré)  
50 cl de lait écrémé  
5 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre ou plus  
2 cuillères à soupe de poudre de cacao dégraissé (toléré)  
  
Dans un petit saladier, mélanger le cacao dégraissé, la Maïzena et l'édulcorant en poudre.  
  
Mélanger le lait tout doucement à la préparation en battant à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux.  
  
Verser le tout dans une casserole et faire épaissir à feu doux en remuant sans cesse avec une cuillère en bois.  
  
Dès que la crème a bien épaissit, verser dans des ramequins.  
  
Laisser refroidir à température ambiante puis 2 heures au frais.