

Fondant au chocolat à la purée de fèves



Cette recette nous a été partagée par Béatrice Maire, de Graine de choc. Merci à elle !

Ingrédients

- 160g de fèves décortiquées sèches
- 60g de sucre en poudre (moins selon les goûts)
- 30g de farine
- 175g de chocolat noir
- 65g d'huile de colza
- 40g d'eau



Préparation

- La veille, réhydrater les fèves dans 2.5 fois leur volume en eau.
- Le lendemain, égoutter les fèves et les peser.
- Mettre les fèves hydratées dans une grande casserole d'eau (120g d'eau pour 100g de fèves)
- Cuire à feu doux, pendant 25 minutes environ.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Mettre les fèves cuites dans le bol du mixeur, ajouter le sucre et le chocolat noir. Mixer finement.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer finement et verser la pâte dans un moule recouvert de papier cuisson.
- Faire cuire 20 minutes puis sortir le fondant du four et le laisser refroidir avant de le déguster.

A partir de :

2,40 SOIT

0,40€/PART



Bon à savoir :

La fève est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Pour le gâteau, il se conserve une semaine au frigo, mais faites le réchauffer avant de le déguster, il est meilleur tiède !