

Fondant au chocolat et aux haricots rouges



Cette recette nous a été partagée par Laetitia Mazas. Merci à elle !

Ingédients

- 200g d'haricots rouges cuits (en boite par exemple)
- 250g de chocolat noir
- 50g de sucre roux
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (colza, pépin de raisin...)



Préparation

- Préchauffer le four à 170°C
- Rincer les haricots rouges et mixez-les avec le sucre et l'huile
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Mélanger ensuite la pâte d'haricots rouges obtenue avec le chocolat fondu ainsi que les 3 œufs
- Mettre le tout dans un moule à cake (pas trop grand)
- Enfourner pendant 15 minutes
- Laisser bien refroidir dans le moule avant de déguster

Bon à savoir :

Le haricot rouge est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération !



Fondant au chocolat et aux haricots rouges



Cette recette nous a été partagée par Laetitia Mazas. Merci à elle !

Ingédients

- 200g d'haricots rouges cuits (en boite par exemple)
- 250g de chocolat noir
- 50g de sucre roux
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (colza, pépin de raisin...)



Préparation

- Préchauffer le four à 170°C
- Rincer les haricots rouges et mixez-les avec le sucre et l'huile
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Mélanger ensuite la pâte d'haricots rouges obtenue avec le chocolat fondu ainsi que les 3 œufs
- Mettre le tout dans un moule à cake (pas trop grand)
- Enfourner pendant 15 minutes
- Laisser bien refroidir dans le moule avant de déguster

Bon à savoir :

Le haricot rouge est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération !

