

# GÂTEAU AUX HARICOTS TARBAIS, CHOCOLAT, FRAMBOISES & COCO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Haricots Tarbais cuits 250g
- Huile de coco (ou tournesol) 60g
- Noix de coco râpée 60g
- Sucre de coco (ou rapadura, muscovado, roux) 60g
- Framboises fraîches ou surgelées 70g
- Pépites 3 chocolats 70g

## Astuces :

- Framboises ou autres fruits rouges : myrtilles, fraises, mûres...
- Noix de coco râpée ou poudre d'amandes, de noisettes, de noix...
- Pour un gâteau moins sucré, privilégier les pépites de chocolat noir.
- **Découvrez les Haricots Tarbais sur mon blog culinaire !**

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes**  
**Pour un gâteau de 20 cm de diamètre**

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Dans un mixeur hachoir : **mixer** les haricots tarbais cuits avec l'huile végétale.
3. Dans un **saladier** : **déposer** le mélange haricots tarbais/huile de coco. **Verser** le sucre de coco, la noix de coco râpée et la moitié des pépites de chocolat. Bien mélanger à l'aide d'une **spatule** (et non d'un fouet).
4. **Verser** la préparation dans un **moule rond de 20 cm de diamètre**.
5. **Enfoncer** les framboises sur toute la surface en laissant le dessus visible.
6. **Parsemer** avec l'autre moitié des pépites de chocolat.
7. Enfourner pendant **20 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours). A la fin de la cuisson, laisser refroidir hors du four avant de déguster.

En collaboration avec : **HARICOT TARBAIS**  
• TRADITION •



Recette en vidéo

