

FONDANT CHOCOLAT NOIR, HARICOTS ROUGES & AMANDES



Recettes100faim.fr

Pour un moule de 23 cm (6 à 8 parts) | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes

Chocolat noir 200g • 3 œufs
Haricots rouges égouttés 250g • Poudre d'amandes 50g
Sucre complet de canne, muscovado, rapadura ou sucre de coco (sinon sucre blanc ou roux) 50g
Huile végétale (tournesol ou coco) 2 càs = 30g • Amandes effilées pour la déco

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Faire **fondre** le chocolat noir.
3. **Égoutter** et **rincer** les haricots rouges.
4. Dans un **mixeur/hachoir** : déposer les haricots rouges et l'huile et mixer (rabattre les bords si besoin).
5. Dans un **saladier** : fouetter d'abord les œufs et le sucre.
6. **Ajouter** le chocolat fondu et fouetter.
7. **Ajouter** la poudre d'amandes et fouetter.
8. **Ajouter** les haricots rouges mixés et fouetter.
9. **Verser** la préparation dans un **moule rond de 23 cm de diamètre**, parsemer d'amandes effilées (facultatif) et enfourner pendant **15 minutes** (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
10. A la sortie du four, laisser **reposer** le fondant.



CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Ce gâteau est très riches en **protéines** (œufs, haricots rouges, amandes) et en **fibres** (haricots rouges, amandes). Les **huiles végétales** de tournesol et de coco ne contiennent pas de cholestérol et résistent à la cuisson. Le chocolat noir est riche en magnésium.
- Remplacez la **poudre d'amandes** par de la poudre de noix, noisettes, pécan, pistaches...
- Remplacez les **haricots rouges** par des haricots blancs.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

