

Pour un gâteau de 20 cm de diamètre | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15 minutes

Chocolat noir 200g • 3 œufs • *Haricots Tarbais* (blancs) cuits 250g (ou 80g crus cuits en amont)
Poudre de noisettes 50g • Sucre rapadura, muscovado (ou cassonade, sucre de canne) 50g
Huile végétale de tournesol 2 càs = 30g

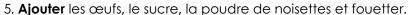
Pour la décoration : noisettes concassées, pépites de chocolat, œufs en chocolat, chantilly

Recette créée en collaboration rémunérée avec les Haricots Tarbais.

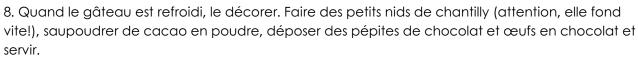




- 1. Préchauffer le four à 180°C.
- 2. Faire **fondre** le chocolat noir.
- 3. Egoutter et rincer à l'eau froide les Haricots Tarbais (blancs).
- 4. Dans un **mixeur**/hachoir : déposer les haricots blancs et l'huile de tournesol et mixer (rabattre les bords si besoin). **Verser** la préparation dans un saladier.



- 6. Enfourner pendant 15 minutes (le temps de cuisson peut varier selon les fours).
- 7. A la sortie du four, laisser reposer le fondant, il va durcir un peu





CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Remplacer les haricots blancs par des haricots rouges.
- Remplacer la poudre de **noisettes** par d'autres fruits oléagineux : noix, amandes, pistaches, cajou...
- Ce gâteau est riche en protéines et en fibres et il est très rassasiant.







