

FONDANT AU CHOCOLAT NOIR, HARICOTS BLANCS ET NOISETTES



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.

HARICOT
TARBAIS
• TRADITION •



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.
5. **Ajouter** les œufs, le sucre, la poudre de noisettes et fouetter.
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
8. Quand le gâteau est refroidi, le décorer. Faire des petits nids de chantilly (attention, elle fond vite!), saupoudrer de cacao en poudre, déposer des pépites de chocolat et œufs en chocolat et servir.

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**.

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

