



Pour 4 personnes

## Fondant Haricots \*Bio

- . 70g haricots rouges crus
- . 50g sucre
- . 3 œufs
- . 60g chocolat
- . 40g beurre

- Mettre à tremper les haricots la veille ;
- Les faire cuire dans un grand volume d'eau, départ à froid ;

### Réaliser la purée confite

- Ajouter le sucre aux haricots égouttés, chauffer pour fondre le sucre et mixer pour obtenir une purée sucrée.

### Préparation du gâteau

- Préchauffer le four à 180°C ; Chemiser le moule ;
- Faire fondre le beurre et le chocolat au bain marie ;
- Verser la purée de haricots dans un cul de poule ; Ajouter les jaunes d'œufs et le mélange beurre chocolat fondu ;
- Monter les blancs en neige ;
- Ajouter les blancs montés en les incorporant rapidement ;
- Répartir l'appareil dans le moule ;
- Enfourner 25 à 30 minutes.

Les atouts santé  
Je prends soin de moi

Les atouts Planète  
Je préserve les écosystèmes

### \*Apports nutritionnels (pour 100g)

- . Protéines 11%
- . Fibres 5 %
- . Riche en Fer, Magnésium

. Sans pesticides de synthèse : protection de la ressource en eau, de la vie du sol, de la biodiversité et des agrosystèmes ;

. Pour améliorer le bilan carbone, choisir des producteurs locaux, acheter tous les ingrédients en vrac.

\*En % des apports journaliers recommandés

\*Dans le cadre d'une alimentation durable et préventive, choisir des aliments issus de l'agriculture biologique ou produits sans pesticides de synthèse.

### Pour la petite histoire ...

Le remplacement de la farine de blé par une purée de légumes secs permet de réaliser des gâteaux sans gluten. La fréquence recommandée par le PNNS4 pour les légumes secs est de 2X/semaine. Ils sont riches en fibres, en minéraux et en antioxydants.

Le trempage long des légumes secs diminue le temps de cuisson, améliore la digestibilité et élimine l'acide phytique naturellement