

FONDANT IG BAS CHOCOLAT AU HARICOT ROUGE



Vous voulez tester une recette incroyable ? Eh bien vous l'avez trouvée ! Gourmand à souhait, fondant et ultra chocolaté, ce gâteau est élaboré à partir d'un ingrédient mystère : le haricot rouge ! Une recette originale, dans laquelle cette légumineuse remplace le beurre et la farine, faisant ainsi baisser l'indice glycémique du gâteau.

 10 minutes 30 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 300 grammes de haricot rouge, appertisé, égoutté
- 5 cl de boisson végétale amande
- 31 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [1798 g]
- 3 cuillères à soupe moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble [21 g]
- 40 grammes de sucre roux
- 1/2 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever [9 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire fondre le chocolat noir au bain-marie, puis laisser tiédir. Dans un saladier, battre les oeufs avec le sucre, le cacao et la levure. Mixer les haricots rouges avec le lait et mélanger au chocolat tiédi. Ajouter les noix. Verser la pâte dans un moule chemisé de papier sulfurisé. Cuire 25 min à 180 ° et laisser refroidir avant de déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [267 g]	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	432 kcal	22 %
PROTÉINES	12 g	31 g	62 %
GLUCIDES	7 g	18 g	7 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	12 g	32 g	45 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	13 g	64 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	188 mg	504 mg	21 %