


# Fondant chocolat haricots


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adultes (à domicile) - 67 gr.



Ingrédients	Quantité
- Oeuf frais - Entier bio <i>brut</i>	3.000 <i>piece</i>
- Haricot rouge <i>appertisé</i>	0.200 <i>kg</i>
- Chocolat pépites bio <i>déshydraté</i>	0.150 <i>kg</i>
- Sucre canne complet rapadura bio <i>déshydraté</i>	0.080 <i>kg</i>
- beurre bio	0.050 <i>kg</i>
- farine T80 bio <i>brut</i>	0.030 <i>kg</i>
- Arome vanille en poudre <i>déshydraté</i>	0.005 <i>kg</i>
- Sel blanc fin <i>déshydraté</i>	0.002 <i>kg</i>

## Progression de la recette

Mettre à tremper les haricots pendant 12 à 24 h auparavant si vous les choisissez secs.

Le lendemain, les cuire puis les égoutter et laisser tiédir. Puis les mixer.

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule avec une feuille de papier sulfurisé.

Dans une petite casserole, mettre à fondre doucement le chocolat en pistoles ou haché au couteau avec le beurre. Hors du feu, ajouter le sucre et la vanille, mélanger.

Verser le mélange au chocolat dans un saladier. Ajouter les haricots et farine facultatif, mélanger.

Séparer les blancs d'oeufs des jaunes. Ajouter les jaunes dans la jatte et mélanger.

Monter les blancs d'oeufs en neige et les incorporer délicatement à la pâte.

Verser la pâte obtenue dans le moule.

Enfourner pour 15 min de cuisson. Sortir le gâteau du four et laisser refroidir.

Grammage portion (1 pers.) : 67 g

Coût portion (1 pers.) : 0.39 €

## Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 4.45 g

Lipides : 6.18 g (*dont ajoutés : 3.14 g*)

Glucides : 19.29 g (*dont sucres : 14.87 g*)

Energie : 150.57 Kcal

629.39 KJ

Calcium : 49.12 mg