

Fondant aux haricots rouges

(sans farine et sans lactose)

Pour 8 personnes

- 200 g de chocolat dessert
- 250 g de haricots rouges cuits (ou azukis)
- 3 oeufs
- 3 cuillères à soupe de sucre (ou sirop d'agave, miel)
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 grosse pincée de bicarbonate de soude (ou ½ c à c levure)



- Préchauffer le four à 180 °
- Faire fondre le chocolat au bain-marie
- Egoutter les haricots rouges
- Mixer les haricots rouges avec le sucre et l'huile pour obtenir une purée
- Ajouter le chocolat fondu et les oeufs
- Mixer pour obtenir une pâte bien lisse
- Verser la préparation dans un moule
- Cuire 15 mn pour obtenir un résultat fondant

Bon appétit !

Atout santé

Les haricots rouges comme tous les légumes secs sont parmi les aliments d'origine végétale les plus riches en protéines, tout en étant dépourvus de graisses.

Le haricot rouge est riche en potassium (régule l'eau du corps), calcium (dents, os, coagulation du sang) et magnésium (fonctionnement des cellules, muscles, nerfs,...)