

Fondant chocolat aux haricots rouges



INGREDIENTS (8 portions)

- 250g haricots rouges en conserve
- 500ml de lait ½ écrémé
- 2 œufs
- 150g de chocolat noir
- 30g noisettes/ amandes concassées
- ½ sachet de levure chimique

*Recette testée et approuvée
par Alison, diététicienne à
l'hôpital de Arlon/Virton*

PRÉPARATION

1. Rincer les haricots, les placer dans un mixeur avec le lait et les œufs
2. Faire fondre le chocolat petit à petit au micro-ondes (30 secondes-remuer-30secondes)
3. Ajouter le chocolat et la levure au reste de la préparation
4. Transvaser le tout dans un moule en silicone et ajouter les noisettes/amandes concassées sur le dessus.
5. Enfourner pendant 20-25 minutes à 180°C

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 213 kcal

P : 8.53 g

L : 13.3 g

G : 14.9 g

Fibres : 4.5 g

Sel : 0.03 g