

GÂTEAU MOELLEUX HARICOLAT

Ne dites rien et demandez à vos convives quel est l'ingrédient mystère ?



Accompagné d'un adulte

PARTS

8

PRÉPARATION

20'

CUISSON

15'

Matériel :

Saladier, four, passoire, pilon, mixeur ou moulin à légumes, fouet, moule



LES INGRÉDIENTS

300g de haricots rouges en boîte (= poids net égoutté)
3 œufs
80g de sucre roux
Des noisettes entières
2 cuillères à soupe de cacao amer

LES ÉTAPES



Étapes : [2] [5] [7] & [9]

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Egoutter les haricots (s'ils sont en boîte), les réduire en purée (au moulin à légumes ou mixeur et passer si besoin au tamis).
3. Concasser les noisettes à l'aide d'un pilon.
4. Verser la pâte de haricots dans un saladier, ajouter le cacao et le sucre.
5. Séparer les jaunes et blancs des œufs.
6. Ajouter les jaunes au mélange en remuant bien pour un résultat homogène.
7. Fouetter les blancs en neige et les incorporer délicatement.
8. Verser le tout dans le moule beurré et faire cuire 15 minutes.
9. Démouler et laisser refroidir.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

