

Gâteau aux haricots rouges

délice à déguster de temps à autres

Ingrédients pour un gâteau de 2 personnes

- 60g de haricots rouges bien cuits et non salés, soit environ 25g en poids cru
- 80g de chocolat noir
- 20g de beurre
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 œufs
- cacao non sucré pour le décor

Préparation 30 minutes / Cuisson 1h45 / Trempage 4h au mieux une nuit

- Faire tremper les haricots une nuit au réfrigérateur
- Le lendemain, les égoutter et les rincer
- Faire chauffer une casserole remplie d'eau
- Lorsque l'eau est frémissante ajouter les haricots, couvrir et laisser frémir pendant 1h à 1h30
- Quand les haricots sont cuits les égoutter et les rincer
- Préchauffer le four à 180°C
- Faire fondre dans une casserole à feu très doux le beurre, le chocolat, le sirop d'agave et l'extrait de vanille
- Mettre les haricots et les jaunes d'œufs dans le mixeur
- Mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse
- Transvaser dans un saladier et ajouter le mélange beurre, chocolat, agave, vanille
- Mélanger
- Mettre une feuille de papier sulfurisé dans le moule
- Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation avec une cuillère en bois
- Verser dans le moule
- Enfourner 12 minutes
- Laisser refroidir
- Placer ensuite le gâteau dans le réfrigérateur, la consistance va se modifier
- Sortir le gâteau environ 30 minutes avant dégustation et saupoudrer de cacao

Accompagnement

- Vous pouvez préparer ce gâteau pour le petit déjeuner, le goûter ou en dessert
- N'hésitez pas à faire cuire une plus grande quantité de haricots que vous pourrez utiliser pour d'autres recettes
- Vous pouvez emporter ce gâteau en dessert pour repas extérieur. Faites le dans des petits moules pour plusieurs jours.

Diétôdélites