



GÂTEAU HARICOLAT

(FONDANT HARICOTS & CHOCOLAT)



15 minutes de préparation



15 minutes de cuisson



Facile



Bon marché (entre 50 et 80 centimes la part en 100 % bio pour 6-8 personnes – selon la taille des parts !)

INGRÉDIENTS

240 gr de haricots cuits (blancs ou rouges)
150 gr de sucre roux
100 gr de beurre
4 œufs
50 gr de cacao pur en poudre
Vanille (ou extrait naturel ou 1 c. à c. de sucre vanillé)
1 c. à s. de rhum (en option)

Vous pouvez évidemment tremper et cuire vous-mêmes vos haricots secs, mais l'utilisation d'un bocal de haricots bio déjà cuits permet d'obtenir une texture plus fine (enveloppe des graines plus molle).

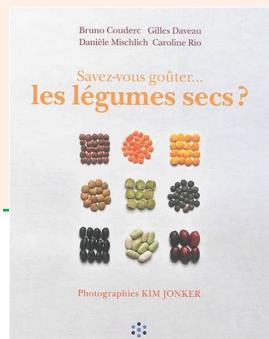
Astuce :

Pour une version encore plus rapide et simple, mixez l'ensemble des ingrédients au blender ou au robot ménager : haricots, sucre, œufs entiers, beurre fondu, cacao, vanille avec un sachet de poudre à lever (qui remplace les blancs en neige).

ÉTAPES

- 1°) Mixez les haricots (égouttés et rincés) avec le sucre roux, la vanille ou sucre vanillé et le rhum.
- 2°) (en option) Faites chauffer doucement ce mélange à feu doux en tournant pour dissoudre le sucre (ne pas cuire) puis incorporez-y le beurre coupé en morceaux hors du feu.
- 3°) Ajoutez à cette pâte le cacao puis les jaunes d'œufs (attention à la température du mélange pour ne pas faire coaguler les jaunes ; on doit pouvoir toucher le mélange sans se brûler).
- 4°) Incorporez les blancs d'œufs montés en neige (dans ce cas, pas besoin de poudre à lever).
- 5°) Faites préchauffer le four à 150° C.
- 5°) Versez la préparation dans un moule sur papier sulfurisé huilé (ou moule chemisé). Choisissez une taille de moule qui permet d'avoir une épaisseur de 2 cm environ. Cuisson pendant environ 15 mn pour un fondant.

Source : *Savez-vous goûter..Les légumes secs?*, Bruno Couderc, Gilles Daveau, Danièle Mischlich, Caroline Rio.





GÂTEAU CHICHETRON

(FONDANT POIS CHICHES & CITRON)



INGRÉDIENTS

250 gr de pois chiches cuits
150 gr de sucre roux ou complet
100 gr de beurre
40 gr de maïzena
4 œufs
Vanille (ou extrait naturel ou 1 c. à c. de sucre vanillé)
Le zeste de 2 citrons (réserver le jus des citrons)
(en option) 1 sachet de levure à gâteau bio

Vous pouvez évidemment tremper et cuire vous-mêmes vos pois chiches secs, mais l'utilisation d'un bocal de pois chiches bio déjà cuits permet d'obtenir une texture plus fine (peau plus molle).

Astuce :

Pour une version encore plus rapide et simple, mixez l'ensemble des ingrédients au blender ou au robot ménager : pois chiches, sucre, œufs entiers, beurre fondu, maïzena et les zestes avec un sachet de poudre à lever (qui remplace les blancs en neige).

ÉTAPES

- 1°) Mixez les pois chiches (égouttés et rincés) avec le sucre et la vanille (ou sucre vanillé).
- 2°) (en option) Faites chauffer doucement ce mélange à feu doux en tournant pour dissoudre le sucre (ne pas cuire) puis incorporez-y le beurre coupé en morceaux hors du feu.
- 3°) Ajoutez à cette pâte la maïzena, les zestes puis les jaunes d'œufs (attention à la température pour ne pas faire coaguler les jaunes ; on doit pouvoir toucher le mélange sans se brûler).
- 4°) Incorporez les blancs d'œufs montés en neige (dans ce cas, pas besoin de poudre à lever).
- 5°) Faites préchauffer le four à 150° C.
- 5°) Versez la préparation dans un moule sur papier sulfurisé huilé (ou moule chemisé). Choisissez une taille de moule qui permet d'avoir une épaisseur de 2 cm environ.
- Cuire environ 20-25 min à 150°, jusqu'à ce que la lame d'un couteau sorte sèche.
- 6°) Juste avant de servir, versez sur le gâteau le jus des citrons mis de côté au début, pour plus de goût, de fraîcheur et de vitamines !