



Fondant au chocolat sans gluten ni beurre

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 15-20 minutes

Pour environ 4-6 personnes :

- 250-280g d'haricots rouges cuits (1 petite conserve)
- 200g de chocolat noir dessert
- 3 œufs
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave (vous pouvez en mettre moins voire pas du tout !)
- 3 cuillères à soupe d'huile végétale (olive, coco, ...)
- Facultatif : morceaux de noisettes ou d'amandes si vous voulez ajouter du croquant.



Préparation :

1/ Préchauffer le four à 180°C.

2/ Faire fondre le chocolat au bain-marie. (Si vous avez un robot de cuisine, programmez 5 minutes à 55°C).

3/ Dans un robot mixeur, ajouter le chocolat fondu, les haricots rouges, les œufs, le sirop d'agave et l'huile. Mixer le tout jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

4/ Verser la préparation dans un moule rectangulaire : huiler le plat avec un pinceau si nécessaire.

5/ Enfourner pendant 15-20 minutes environ (selon le four et le moule utilisé).

Conseil : Le gâteau est friable quand il sort du four. Attendre qu'il refroidisse avant de le mettre sur une grille ou un plat de service.

Variante : Avec de l'huile de coco, le fondant aura une saveur exotique.

Bon appétit !

Krystalife