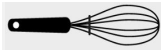


# Recette du

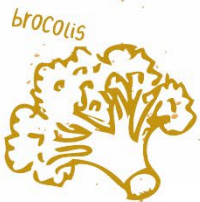
# Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 25 mn



Temps de cuisson : 25 mn



## Gâteau au chocolat et haricots rouges



### Les ingrédients pour 8 à 10 personnes :

- 250 g d'haricots rouges cuits (en boîte ou a cuire)
- 200 g de chocolat noir
- 60 g de sucre
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco ou huile neutre type colza
- 3 œufs entiers



Les haricots rouges sont une excellente source de protéines végétales, de sels minéraux et de fibres.

Pour cuisiner des gâteaux avec moins de matières grasses, les haricots rouges permettent de remplacer le beurre dans les préparations.

**Une recette gourmande que pourront apprécier les personnes intolérantes au Gluten**

### La Recette

- 1-Préchauffez le four à 170°C
- 2- Rincez les haricots rouges et mixez-les avec le sucre et l'huile.
- 3-Faites fondre le chocolat au bain marie. Mélangez la pâte d'haricots rouges obtenue et le chocolat fondu ainsi que les 3 œufs.
- 4-Mettez le tout dans un moule de 20 cm pendant 25 min au four.
- 5-Laissez refroidir 15-20 min et dégustez encore fondant.

