

Fondant au chocolat

Aux lentilles vertes (Sans beurre)



Fondant au chocolat

Aux lentilles vertes

Pour 6 personnes

- 130g de lentilles corail et jaunes
- 4 c. à s. purée ananas mangue coco
- 2 c. à s. de purée pomme pêche
- 40 g de dattes séchées en poudre
- 250 g de chocolat noir dessert
- 40 g de farine de blé et grand épeautre
- 200 ml boisson végétale de chataigne
- 40 g de poudre d'amandes
- 1 gousse de vanille
- 1/4 de c. à c de fève tonka moulue

Faire cuire 3 minutes dans une casserole d'eau froide. Jeter l'eau et recommencer en faisant cuire 20 minutes

Égoutter les lentilles et laisser refroidir

Faire fondre le chocolat au bain-marie robot lame en S, la purée d'amandes, la purée pomme-pêche, la farine, la poudre d'amande, la pulpe de la vanille, la fève tonka et la boisson végétale

Mixer les lentilles cuites

Ajouter le chocolat fondu et l'incorporer à la spatule

Verser l'appareil dans un moule rond préalablement huilé et enfourner pour 30 minutes à 175°C

Au moment du démoulage, saupoudre du sucre glace et décorez selon votre inspiration



Retrouvez des centaines d'idées recettes équitables et bio
sur cuisinez.ethiquable.coop

ETHIQUABLE