

.....

FONDANT CHOCO AZUKIS



Ingrédients :

- 100g chocolat noir 70%
- 230g haricots rouges cuits
- 80g sucre de canne blond en poudre
- 60g beurre
- 3 c à soupe pépites de chocolat
- 1 poignée de pistache ou autre oléagineux (noisette, noix, amande)

Faire tremper les haricotes rouges 16h, les faire cuire 1h à feu doux.

Faire fondre le chocolat noir.

Dans un blender, mixer haricots rouges, beurre fondu et sucre.

Ajouter le chocolat fondu et mixer à nouveau.

Mettre des pépites de chocolat et les graines choisies dans le fond du moule, verser la préparation dans le moule.

Mettre au frais au moins 2h.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr