



Guide des recettes du Club Transfo



Nutrition
Recette
Dégustation
Création
Transformation



- **Session N°2: le 31 janvier 2017**
- **Merci d'avoir apporter votre touche au livre en rédaction !**



*Fondant au chocolat et aux
haricots rouges
Sans gluten allégé en matières
grasses*

Ingrédients pour 9 fondants de 75g

- 3 œufs
- 100 g de chocolat à dessert
- 100 g de miel
- 20 g de beurre de cacahuète
- 70 g de haricots rouges crus
(160g de haricots rouges
cuits)

Conseil de dégustation:

- **Servis chauds, ils seront encore plus fondants et vous pourrez apprécier au mieux leur texture coulante.**
- **Ils se conservent très bien au frigo, cependant il est préférable de ne pas les réchauffer plus de 1 min au micro-ondes car ils perdraient leur fondant, ils se dégustent aussi très bien froids.**

Recette:

- Préalablement, faire tremper les haricots rouges 8 à 12 h avant de les faire cuire 1h30 à ébullition à l'étouffée. (Jusqu'à se qu'ils soient ramollis.)
- Egoutter les haricots
- Préchauffer le four à 180°C
- Blanchir les œufs avec le miel
- Faire fondre le beurre de cacahuète et le chocolat à dessert au micro ondes avec un peu d'eau pendant 1 min ou au bain marie à feu doux
- Mixer le tout avec la purée de haricots jusqu'à obtention d'une pâte lisse et brillante sans morceaux
- Dresser dans des caissettes au 2/3 et cuire 10 à 15 min à 180°C jusqu'à apparition d'une croûte

Astuce du chef: la purée de haricots rouges remplace la farine et le beurre, et garantit une bonne sensation de satiété



*Fondant au chocolat light aux
lentilles
Sans gluten allégé en matières
grasse*

Ingrédients pour 9 fondants de 75g

- 3 œufs
- 100 g de chocolat à dessert
- 100 g de miel
- 20 g de beurre de cacahuète
- 68 g de lentilles
crues (160 gr de
lentille cuites)

Conseil de dégustation:

- **Servis chauds, ils seront encore plus fondants et vous pourrez apprécier au mieux leur texture coulante.**
- **Ils se conservent très bien au frigo cependant, il est préférable de ne pas les réchauffer plus de 1 min au micro-ondes car ils perdraient leur fondant, ils se dégustent aussi très bien froids.**

Recette:

- Préalablement, faire cuire les lentilles 30 min à ébullition
- les égouttées
- Préchauffez le four à 180°C
- Blanchir les œufs avec le miel
- Faire fondre le beurre de cacahuète et le chocolat à dessert au micro ondes avec un peu d'eau pendant 1 min ou au bain marie à feu doux
- Mixer le tout avec la purée de lentilles jusqu'à obtention d'une pâte lisse et brillante sans morceaux
- Dresser dans des moules au 2/3 et cuire 10 à 15 min à 180°C jusqu'à apparition d'une croûte



Fondant au chocolat classique

Ingrédients pour 9
fondants de 75g

- 3 œufs
- 100gr de chocolat à dessert
- 100 gr de miel
- 80 gr de beurre
- 40gr de farine

Recette:

- Blanchir les œufs avec le miel
- Faire fondre le chocolat et le beurre
- Incorporer le chocolat et le beurre fondu aux œufs blanchis.
- Remplir les caissettes au 2/3
- Faire cuire 9 min à 190°C jusqu'à formation d'une croûte

Conseil de dégustation:

- Servis chauds, ils seront encore plus fondant et vous pourrez apprécier au mieux leur texture coulante.
- Ils se conservent très bien au frigo, il est préférable de ne pas les réchauffer plus de 1 min au micro-onde car ils perdraient leur fondant, ils se dégustent aussi froids.



Pâte à tartiner au lentilles

Ingrédient pour 1 pot de
350g:

- Lentilles crues 200g
- Eau 1 l
- Sucre 50g
- Vanille 15g

Recette:

- Porter l'eau à ébullition
- Cuire les lentilles à l'étouffé, dans 1 l d'eau sucré et assaisonné
- Mixer le tout
- Mettre en pot

Conseil de dégustation:

- Consommé de préférence juste après cuisson la pâte sera meilleure
- Conserver au frais 5 jours maximum la texture sera plus ferme
- Le produit a le goût de la crème de marron

*Yaourt brassé à la crème
lentilles*

Ingrédients:

- 1 pot de yaourt brassé nature
- 1 pot de crème de lentille
- Des verrines

Recette:

- Dresser en différentes couches successives le yaourt brassé et la crème de lentilles.

