

# Les recettes de la CPTS



## Fondant pois-chiches cacao

380 g de pois chiches en conserve égouttés

80 ml de jus d'amandeS

120g de sucre

2 c. à s. d'huile de noix, noisette ou colza



4 œufs

55 g de cacao non sucré

1 c. à c. de levure chimique

Pour encore + de plaisir :  
Rajouter quelques gouttes de fleur d'oranger

### Préparation:

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

- ✿ 1. Préchauffer le four à 190°C (TH.6-7)
- ✿ 2. Dans un mixer, réduire en purée les pois chiches avec le lait d'amande.
- ✿ 3. Ajouter les œufs un par un en mixant à chaque fois.
- ✿ 4. Ajouter le reste des ingrédients et mixer pour obtenir une préparation bien homogène.
- ✿ 5. Verser le tout dans un moule rectangulaire ou dans des moules à muffins individuels.
- ✿ 6. Enfourner pendant 25 minutes..

“ Pour encore + de plaisir :  
Laissez les fondants totalement refroidir avant de démouler.