**Pâte à tartiner Choco Ha ! (chocolat, coco et haricots)**

Pour 150 g de pâte à tartiner

75 g de haricots blancs cuits ( Coco nature en bocaux ou cuits maison)

40 g de sucre roux

20 g de cacao amer 100 %

15 g d’huile de coco fondue

Rincer les cocos ( boites) sous l’eau froide. Dans une casserole mettre les haricots avec le sucre à feu très doux, ajouter l’huile de coco. Mixer quand l’huile de coco est fondue. Ajouter le cacao dans le mélange homogène et finir avec le mixer. Conserver au frais 48 à 72H.

AUTRES SAVEURS / utiliser de la purée de noisettes ou d’amandes à la place de l’huile de coco

C-RAPIDE ( sans mixer) / on peut utiliser des lentilles corail cuites et égouttées, écraser à la fourchette sur le feu doux avec les autres ingrédients

C-BON / sur du pain grillé, une craquotte sans gluten, de la brioche…...

**Confit de lentilles vertes au gingembre et citron, fromage blanc fouetté**

150 g de lentilles vertes

Un demi litre d’eau

250 g de sucre roux

gingembre frais

1 citron

500 g de fromage blanc 5 % MG Gaborit

Faire tremper les lentilles la veille ( ou une heure minimum) . Rincer et égoutter.

Cuire les lentilles avec 3 fois leur volume d’eau en démarrant à l’eau froide.

Quand elles sont tendres, égoutter et laisser refroidir.

Râper le gingembre et zester le citron. Blanchir les zests de citron, rincer à l’eau froide Mettre les lentilles cuites avec l’eau, le sucre, le gingembre et le citron.

Cuire jusqu’à absorption complète du liquide.

Servir froid en coupelle avec un fromage blanc par dessus.

+ 2 SAVEUR / utiliser une gousse de vanille dans la cuisson du confit

C-FACILE / conservation longue au réfrigérateur, peut servir à fourrer un gâteau en période de fêtes ( à la place du marron glacé plus cher)

C-BON / avec une crème fouettée, une glace vanille…...

**Le gâteau de lentilles corail aux noix** (pour 6 à 8 parts)

250 g de lentilles corail cuites et égouttées (100 g sec)

150 g de sucre roux

100 g de noix en cerneaux

4 œufs

1 c. à s. bombée de fécule de maïs

80 g de beurre fondu ou 50 g d’huile d’olive

Préchauffer le four à 180°C. Mixer les noix pour obtenir une poudre.

Séparer les jaunes des blancs. Monter les blancs en neige.

Dans un saladier mixer ( ou écraser) les lentilles avec le sucre, les jaunes d’oeufs, le beurre fondu ou l’huile, la cuillère de fécule de maïs et la poudre de noix. Ajouter les blancs avec une spatule souple. Verser dans un moule beurré et cuire 30 minutes à 170°C.

+ AUTRES SAVEURS / remplacer les noix par des amandes, des noisettes ou de la coco en poudre.

C-FACILE RAPIDE/ utiliser de la poudre à lever ( dans ce cas ne pas monter les œufs en neige et utiliser les œufs entiers)

C-BON / avec une crème anglaise, un coulis de fruits rouges……..