

## Coupes de Fondant au Chocolat Noir / Dark Chocolate Fudge Cups



Avez-vous envie de quelque chose de sucré qui s'intègre dans votre parcours d'alimentation équilibrée ? Cette recette est une excellente façon de savourer les haricots et chocolats sucrés!

*Craving something that fits into your balanced eating pattern journey? This recipe is great way to enjoy sweet beans and chocolate!*

Contient: lait, soya  
Contains: milk, soy

NOMBRES DE PORTIONS: 12

Préparation: 10 minutes Cuisson: 30 minutes

### INGRÉDIENTS / INGREDIENTS

### QUANTITÉ/AMOUNT

#### **Pâte de Haricots Rouges / Red Bean Paste**

Haricots rouges, rouge foncé, en conserve, égouttés /  
Kidney beans, dark red, canned, drained and washed

1 tasse / cup

Sucre / sugar

1/2 tasse / cup

\* sucre de coco, sirop d'érable, sucre blanc ou brun granulé  
ou tout autre édulcorant / coconut sugar, maple syrup,  
granulated white or brown sugar or any other sweeteners

Huile de noix de coco, fondu / Coconut Oil, melted

1.5 c. à café / teaspoons

#### **Tasses de Chocolat / Chocolate Cups**

Brisures de chocolat, 70% sombre / Chocolate chips, 70%  
dark

1 sac / bag

Pâte de haricots rouges / Red bean paste

1/2 tasse / cup

### PRÉPARATION

#### PÂTE DE HARICOTS ROUGES :

1. Égoutter et laver les haricots rouges
2. Placer les ingrédients dans un robot culinaire et mélanger jusqu'à consistance lisse, réserver

\*\* La recette aux brisures de chocolat demande 1/2 tasse de pâte de haricots rouges; vous pouvez le doubler ou conserver la pâte restante au réfrigérateur dans un récipient scellé pendant un mois

#### TASSES DE CHOCOLAT:

3. Tapisser 12 mini ou 6 moules à muffins pleins de moules à muffins
4. Faites fondre les pépites de chocolat dans un bol en verre (ou une tasse à mesurer) au micro-ondes par incréments de 20 secondes, en remuant entre les deux jusqu'à ce qu'ils soient fondus et lisses

5. Versez environ une cuillère à café de chocolat dans le fond pour vous assurer qu'ils couvrent complètement le fond de la doublure.
6. Rouler environ 1 cuillère à café de pâte de haricots rouges en une boule et presser doucement au centre du chocolat.
7. Ajoutez suffisamment de chocolat sur le dessus de la pâte de haricots rouges pour couvrir complètement
8. Mettez au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit complètement pris et que le chocolat soit dur! Bon appétit!

## METHOD

### RED BEAN PASTE :

1. Drain and wash the red kidney beans
2. Place ingredients into a food processor and process until smooth consistency, set aside  
\*\* chocolate chip recipe calls for ½ cup of red bean paste; you can double it or store remaining paste in the refrigerator in a sealed container for a month

### CHOCOLATE CUPS:

3. Line 12 mini or 6 full muffin tins with muffin liners
4. Melt chocolate chips in a glass bowl (or measuring cup) in the microwave in 20s increments, stirring in between until melted and smooth
5. Spoon about a teaspoon of the chocolate into the bottom to make sure they completely cover the bottom of the liner
6. Roll about 1 tsp of red bean paste filling into a ball and gently press into the center of the chocolate

7. Add enough chocolate to the top of the red bean paste to completely cover
8. Put in the fridge until completely set and chocolate is hard! Enjoy! 😊

Dark Chocolate Fudge Cups

**Nutrition Facts**  
**Valeur nutritive**

Per 1 Serving

		% Daily Value*
		% Valeur quotidienne*
<b>Calories 157.3</b>		
<b>Fat / Lipides 9.8 g</b>		13 %
Saturated / saturés	5.8 g	29 %
+ Trans / trans	0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 17.4 g</b>		
Fibre / Fibres	3.8 g	13 %
Sugars / Sucres	10.7 g	11 %
<b>Protein / Protéines 2.6 g</b>		
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>		0 %
<b>Sodium 25.6 mg</b>		1 %
Potassium 172.4 mg		4 %
Calcium 22.1 mg		2 %
Iron 1 mg		5 %

\* 5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

\* 5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

Full Info at [cronometer.com](http://cronometer.com)

</>