

# Pâte à tartiner à la courge et aux légumineuses

## Ingrédient :

- 150 g de chocolat (au lait ou noir selon votre préférence)
- 125 g de haricots rouge ou blanc en conserve
- 125 g de purée de courge
- 20 g de cacao non sucré
- entre 20 et 40 g de sucre selon le chocolat utilisé ou selon votre goût
- huile de noisette
- si besoin ajouter une touche de lait (vraiment très peu)

## Préparation :

- Laver, éplucher, vider et couper la courge en petits cubes
- Cuire la courge à l'eau (environ 15 mn, les morceaux doivent être fondants) ou au four (15 - 20 mn à 180°C).
- Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain marie avec le sucre
- Écraser la courge avec les haricots
- Ajouter le chocolat fondu, le cacao en poudre et mixer le tout
- Ajouter l'huile en petite quantité en fonction de la texture souhaitée et mixer à nouveau