

BROWNIES AU CHOCOLAT NOIR, PATATE DOUCE & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Chocolat noir 200g
- 1 patate douce ≈ 200g crue
- Sucre roux (ou blanc) 50g
- Farine blanche ou maïzena 70g
- Huile de coco (ou tournesol) 60g
- Fruits oléagineux au choix 150g (noix, noisettes, amandes, noix de Pécan)

Astuces :

- Mélanger les fruits oléagineux entre eux.
- Opter pour du muscovado, rapadura ou sucre de coco qui ont un Index Glycémique + bas (disponibles dans les magasins spécialisés).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 50 minutes
Pour un brownies de 17 cm de diamètre

1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Éplucher** la patate douce et la couper en morceaux. La faire cuire ≈ **20 minutes** à l'eau ou à la vapeur, l'égoutter et l'**écraser** à l'aide d'une fourchette.
3. **Concasser grossièrement** les fruits oléagineux.
4. Au bain-marie ou au micro-ondes : faire **fondre** le chocolat noir.
5. Dans un **saladier** : **fouetter** le chocolat noir, le sucre et l'huile de coco.
6. **Ajouter** la chair de patate douce et fouetter.
7. **Ajouter** la farine ou la maïzena tamisée et fouetter.
8. **Ajouter 2/3** des fruits oléagineux et mélanger.
9. **Verser** la préparation dans un **moule à manquer de 17 cm** de diamètre et verser les 1/3 de fruits oléagineux restants sur le dessus du brownies.
10. Enfourner pendant **30 minutes** et bien **laisser refroidir** avant de déguster (le brownies va durcir hors du four).



@Recettes100faim.fr