

Brownies aux haricots noirs et fantôme au chocolat blanc



Découvrez notre délicieuse recette de brownies fantômes aux haricots noirs et au chocolat blanc. Ces brownies sont moelleux, riches en saveur et parfaits pour Halloween.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 319

Lipides 15

Glucides 31

Fibres 7

Protéines 8

Sodium 218

Ingrédients

- 250 g (1 ½ tasse) d'haricots noirs, rincés et égouttés
- 80 g (1 tasse) flocons d'avoine
- 10 g (2 c. à table) de poudre de cacao
- 20 g (4 c. à table) de graines de lin
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 1 g (½ c. à thé) de poudre à pâte

- 45 ml (3 c. à table) d'huile végétale (divisé)
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de sel
- 50 g (¼ tasse) de pépite de chocolat mi-sucre
- 50 g (¼ tasse) de pépite chocolat blanc (optionnel)
- Marquer de glaçage noir (optionnel)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un robot culinaire, combiner les haricots noirs, l'avoine, la poudre de cacao, les graines de lin, le sirop d'érable, la poudre à pâte magique, l'extrait de vanille, 2 c. à table d'huile végétale et le sel. Mélanger jusqu'à atteindre une pâte homogène.
3. Transvider le mélange dans un bol. Ajouter 30g de pépites de chocolat, garder le reste pour plus tard.
4. Placer du papier parchemin dans une plaque. Transférez la pâte dans la plaque.
5. Saupoudrer le restant de pépites par-dessus la pâte. Cuire au four 20 minutes.

Facultatif:

1. Dans bol, combiner le chocolat blanc et 1 c. à table d'huile végétale et chauffer au micro-onde pendant 1 minute et 30 secondes. Mélanger.
2. Mettre au congélateur 15 minutes afin de faire figer le chocolat.
3. Avec un couteau à beurre, prélever du chocolat blanc et étalez sur du papier parchemin, de façon à créer un fantôme. Répéter afin de créer 6 fantômes.
4. Sortir les fantômes du congélateur et avec le marqueur à glaçage, dessiner 2 yeux et une bouche sur les fantômes.
5. Une fois les brownies cuits, diviser en 6 morceaux. Décoller les fantômes du papier parchemin et les déposer sur les brownies.



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
 Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse