

Brownies à la citrouille



Cette recette de brownies décadent, approuvée par nos nutritionnistes diététistes, est parfaite pour passer vos restes de citrouille de l'Halloween. Moelleux à souhait, faible en sucre et riche en fibres, ce [dessert santé](#) en surprendra plus d'un !

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 9

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 3

Glucides 20

Fibres 4

Protéines 4

Sodium 20

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de dattes
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 2 œufs, de calibre gros
- 250 ml (1 tasse) de purée de citrouille non sucrée (du commerce ou maison)
- 80 ml (? tasse) de cacao, tamisé

- 60 ml (¼ tasse) de farine sans gluten (ou de farine tout-usage)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'enveloppe de psyllium
- 10 ml (2 c. à thé) de café instantané
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre de pomme
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Dans un bol moyen, chauffer les dattes et l'eau 1 minute 30 secondes au micro-onde et broyer ensuite dans un robot culinaire ou au pied mélangeur. Laisser refroidir.
3. Dans un grand bol, mélanger le reste des ingrédients. Ajouter la purée de dattes une fois refroidi pour qu'elle ne fasse pas cuire les œufs dans le mélange.
4. Déposer le mélange dans un moule carré allant au four et cuire 30 minutes, ou jusqu'à ce que le centre soit encore très moelleux. Laisser refroidir et couper en 9 morceaux.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Se congèle 3 mois.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec