

## Biscuits au chocolat et haricots noirs



*Découvrez nos biscuits au chocolat, une alliance savoureuse de plaisir et de bien-être. Grâce aux haricots noirs riches en fibres, cette recette réinvente la gourmandise classique. Laissez-vous séduire par une expérience délicieuse et nutritive!*

Préparation 15 min

Cuisson 8-10 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 230

Lipides 10

Glucides 26

Fibres 6

Protéines 9

Sodium 120

### **Ingrédients**

- 1 boîte de 15 oz (540 ml) de haricots noirs, égouttés, rincés, séchés
- 125 ml (½ tasse) de beurre d'arachide
- 80 ml (? tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) de poudre de cacao
- 6.5 ml (1¼ c. à thé) de poudre à pâte

- 2 morceaux de chocolat noir 85% (eg: de type Lindt), grossièrement haché

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Mélanger tous les ingrédients, sauf les pépites de chocolat, dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Si nécessaire, arrêter le robot pour racler les côtés avec une spatule en caoutchouc et redémarrer quelques fois.
3. Former 8 boules, puis les aplatir en disques. Façonner la pâte selon la forme souhaitée, car elle ne s'étalera pas ni ne montera pendant la cuisson.
4. Ajouter les pépites de chocolat sur le dessus de chaque biscuit avec une pincée de sel de mer.
5. Placer les disques sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient pris et présentent de petites fissures.
6. Retirer du four et laisser refroidir au moins 20 minutes avant de servir.

## Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou se congèle 3 mois dans un contenant hermétique.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal  
Nutritionniste Diététiste à Montréal