

Brownies protéinés à la PVT



Ces brownies à la [protéine végétale texturée \(PVT\)](#) sont une façon originale d'augmenter l'apport en protéines et en fibres dans un dessert chocolaté et rassasiant. Pensée par une nutritionniste, leur texture est moelleuse et riche en cacao, tout en étant préparés avec des ingrédients simples. Une option intéressante pour une collation soutenante ou pour intégrer davantage de [protéines végétales](#) au quotidien.

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 9

Nutrition Facts (per serving)

Calories 170

Lipides 6

Glucides 21

Fibres 4

Protéines 8

Sodium 45

Ingrédients

- 3 œufs, de calibre gros

- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage non blanchie (ou sans gluten)
- 125 ml (½ tasse) de protéine végétale texturée (PVT) fine (de type [Mini OG Grounded](#))*
- 80 ml (? tasse) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de café instantané en poudre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 60 ml (¼ tasse) de pépites de chocolat noir mi-sucré
- 60 ml (¼ tasse) de noix de Grenoble, hachées grossièrement (facultatif)
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de côté de papier parchemin légèrement plus large que le moule pour faciliter le démoulage.
3. Dans un grand bol, mélanger les œufs, la purée de dattes, le yogourt et la vanille.
4. Ajouter la farine, la PVT, le cacao, le café, la poudre à pâte et le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Incorporer les pépites de chocolat et les noix de Grenoble, si désiré.
6. Transférer la préparation dans le moule et égaliser la surface.
7. Cuire au four 25 minutes.
8. Laisser refroidir complètement sur une grille avant de couper en portions.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Si vous utilisez une PVT à plus gros morceaux, la réduire en texture fine au mélangeur ou au robot culinaire avant de l'intégrer à la recette afin d'obtenir une préparation homogène.



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

Nutritionniste Diététiste à Québec