

## Brownies déjeuner protéinés



*Et si le chocolat s'invitait au déjeuner de façon tout à fait nutritive ? Élaboré par [nos nutritionnistes diététistes](#), ce brownie protéiné réinvente vos matins avec une texture ultra-moelleuse et un goût riche, sans sucre ajouté. C'est l'option idéale à cuisiner le dimanche pour s'offrir une collation ou un déjeuner protéiné, prêt à emporter tout au long de la semaine ! Pour d'autres idées de déjeuners, découvrez notre top [10 déjeuners rapides et nourrissants](#).*

Préparation 10 min  
Cuisson 35 min  
Portions 8  
Nutrition Facts (per serving)  
Calories 315  
Lipides 10  
Glucides 35  
Fibres 7  
Protéines 21  
Sodium 120

### **Ingrédients**

- 430 ml (1  $\frac{3}{4}$  tasse) de flocons d'avoine
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de poudre de cacao

- 7 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 3 bananes bien mûres, écrasées en purée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille 0 % m.g.
- 80 ml (? tasse) de beurre d'arachides naturel\*
- 2 œufs, de calibre gros
- 60 ml (¼ tasse) de blancs d'œufs
- 7 ml (1 ½ c. à thé) d'extrait de vanille

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin.
2. Dans un robot culinaire, mouliner les flocons d'avoine avec les graines de chia jusqu'à l'obtention d'une farine fine.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs : la farine d'avoine et de chia, la poudre de cacao, la protéine en poudre, la poudre à pâte et le sel.
4. Dans un autre bol, mélanger la purée de bananes, le yogourt grec, le beurre d'arachides, les œufs, les blancs d'œufs et l'extrait de vanille.
5. Transvider les ingrédients secs dans le mélange d'ingrédients humides. Mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. Transférer la pâte dans le moule préparé et égaliser la surface.
7. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que le centre du brownie soit ferme au toucher.
8. Laisser refroidir complètement dans le moule avant de couper en 8 portions égales.

## Notes

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

\*Pour une version sans arachides, remplacer le beurre d'arachides par du beurre de soya, de graines de citrouille ou de tournesol.



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