

Brownies aux zucchinis sans huile



Plongez dans une expérience chocolatée inoubliable avec notre recette de brownies aux zucchinis sans huile. Découvrez le mariage parfait entre le fondant du chocolat et la douceur des courgettes, pour une explosion de saveurs qui éveillera vos papilles. Succombez au plaisir gourmand !

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

Portions 9

Nutrition Facts (per serving)

Calories 160

Lipides 6

Glucides 21

Fibres 4,5

Protéines 6

Sodium 100

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) de graines de chia
- 65 ml (1/4 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de lait végétal à la vanille
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron
- 440 ml (1 ¾ tasse) de farine d'épautre (ou tout usage)

- Une pincée de sel
- 65 ml (1/4 tasse) de cacao
- 85 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de courgettes râpées
- 65 ml (1/4 tasse) de mini pépites de chocolat
- 65 ml (1/4 tasse) de noix de pacanes, hachées

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 F. Graisser légèrement un plat en pyrex carré d'environ 9 pouces.
2. Dans un petit bol, mettre les graines de chia dans l'eau. Mélanger et laisser reposer quelques minutes.
3. Verser le lait végétal à la vanille dans une tasse puis y ajouter le jus de citron. Mettre de côté.
4. Dans un grand bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le sel et le cacao.
5. Dans un bol moyen, verser le mélange de lait et de citron puis ajouter le mélange de graines de chia ainsi que le sirop d'érable et mélanger à l'aide d'une fourchette.
6. Verser le mélange liquide au mélange sec puis ajouter les courgettes râpées, les mini pépites de chocolat et les noix de pacanes. Mélanger le tout avant de verser dans le moule.
7. Mettre au four environ 35-40 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux