

La Table des Chefs



MANGEONS LOCAL



Thierry Comtois



École secondaire Des Pionniers



Mauricie

Brownies au chocolat sans farine avec pois chiches

ingrédients

1 conserve (540 ml) de pois chiches, rincés
et égouttés
60 ml (1/4 t) d'huile de coco extra-vierge,
fondue
2 gros oeufs
125 ml (1/2 t) de sirop d'érable pur
10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille pure
80 ml (1/3 t) de poudre de cacao
2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
1 pincée de sel de mer (ou sel d'Himalaya)
60 ml (1/4 t) de pépites de chocolat noir

méthode

- 1- Préchauffer le four à 350° F.
- 2- Étendre du papier parchemin dans un plat allant au four de 8 po X 8 po.
- 3- Dans un robot ou un mélangeur, ajouter les pois chiches, l'huile de coco, les oeufs, le sirop d'érable, la vanille, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude et le sel. Bien mélanger, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 4- Ajouter les pépites de chocolat et mélanger à la main.
- 5- Étendre également le mélange dans le plat préparé.
- 6- Cuire environ 20 minutes. Sortir du four et refroidir avant de couper.

TABLEEDESCHEFS.ORG



#tableedeschefs

En partenariat avec :

