

Des vers pour ...

SEM 11 du 10 au 15 mars 2025

GOOD SESAME



GoodSesame

Brownies aux haricots noirs

Ingrédients

Étapes

7 cuillères à soupe de haricots noirs
20g de noix
1 grand oeuf
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 cuillère à soupe de cacao
2 cuillères à soupe de sucre
2 cuillères à café d'huile de colza
1 cuillère à café de sel
piment de Cayenne à volonté

Ingrédients

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 175°C/350°F. Huiler et tapisser de papier parchemin un moule carré.
- 2 Mettre les haricots noirs dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf les noix de Grenoble et bien mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 3 Ajouter les noix au mélange, puis verser dans le plat de cuisson. Cuire au centre du four environ 25-30 min. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent ou d'un couteau. Laisser refroidir avant de démouler.
- 4 Couper en 12 morceaux et servir.

*J'ai de nombreuses raisons d'être heureux(se)
et reconnaissant(e) dans ma vie (appli IAM)*

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr