

BROWNIES AUX HARICOTS NOIRS

INGRÉDIENTS (16 portions)

- 2 œufs
- 1 boîte de haricots noirs
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 c. à thé de vinaigre
- 1 c. à table d'eau
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de sucre de cacao en poudre
- ½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de bicarbonate de sodium
- 2 c. à table de pépites de chocolat noir

INGRÉDIENTS

(taille de la classe : environ 32 élèves)

- 4 œufs
- 2 boîtes de haricots noirs
- 2 c. à thé d'huile d'olive
- 2 c. à thé de vinaigre
- 2 c. à table d'eau
- 1 tasse de sucre
- 1 tasse de cacao en poudre
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de bicarbonate de sodium
- 4 c. à table de pépites de chocolat noir

FAIT INTÉRESSANT

Les haricots noirs sont une source de fibres collantes appelées « fibres solubles » qui sont bénéfiques pour le cœur. Parmi les autres aliments contenant des fibres solubles, signalons la farine d'avoine, les graines de lin moulues et les carottes.



PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, mélangez les œufs, les haricots noirs, l'huile d'olive, le vinaigre et l'eau.
2. Ajoutez-y le sucre, le cacao en poudre, la poudre à pâte et le bicarbonate de sodium, et mélangez le tout jusqu'à ce que le produit obtenu soit lisse.
3. Tapissez un moule carré (8 po sur 8 po) de papier parchemin (ou deux moules selon la taille de la classe). Versez le mélange à brownie dans le ou les moules et lissez la surface.
4. Répandez les pépites de chocolat sur la surface.
5. Faites cuire au four à 350 °F pendant 30 minutes.
6. Coupez en carrés et dégustez!

CONSEIL DE CUISINE

Le papier parchemin est une bonne option de rechange à l'enduit à cuisson antiadhésif dans les moules à gâteaux : le produit final est alors facile à retirer du moule