

# Brownies « chococroc »

Aux haricots noirs!

[www.mangerfute.org](http://www.mangerfute.org)

**Pour :** 20 portions d'enfant

**Description de la portion :** 1/20

**Guide alimentaire canadien :** 1/4 portion de substituts de la viande – **Aliment d'occasion**

**Allergènes :** œuf, lait (traces possibles dans le cacao), blé (cherrios)

**Matériel :** mélangeur à main ou robot culinaire, 2 moules carrés de 23 cm (9 po) de côté, papier parchemin (pour cuisson)

**Temps de préparation :** 30 minutes

**Temps de cuisson :** 30 minutes

**Conservation :** 4 jours au réfrigérateur, ne se congèle pas

## Ingrédients

1 boîte de 540 ml (19 onces) de haricots noirs ou rouges, rincés et égouttés

3 œufs

60 ml (1/4 tasse) d'huile de canola

80 ml (1/3 tasse) de poudre de cacao

125 ml (1/2 tasse) de sucre

7,5 ml (1/2 c. à soupe) de vanille

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

250 ml (1 tasse) de Cherrios multigrains

30 g (1 once) de chocolat noir mi-sucré râpé

## Méthode

1. Préchauffer le four à 180 C (350 F).
2. Tapisser les moules de papier parchemin.
3. Réduire en purée lisse et homogène les haricots, les œufs, l'huile, le cacao, le sucre, la vanille et le bicarbonate à l'aide d'un robot culinaire ou un mélangeur à main. La préparation doit être lisse et homogène.
4. Verser dans les moules et cuire.
5. Au bout de 20 minutes de cuisson, sortir les moules et répartir les cherrios sur le dessus en tassant légèrement.
6. Terminer la cuisson.
7. À la sortie du four, râper et saupoudrer le chocolat sur les Cherrios pour qu'il fonde.
8. Refroidir dans les moules 30 minutes puis réfrigérer.
9. Couper en 20 rectangles (4 x 5 par moule).

Recette de Christine Gadonneix Dt.P., nutritionniste.

Jour :

Semaine :

