par Valence Romans Agglo

TOQUE DU LOCAL

LES RECETTES

Brownie surprise

Une recette originale de brownie à base d'haricots rouges en remplacement du beurre et de la farine. Un goûter sain et protéiné qui saura ravir les gourmands, petits comme grands.

MATÉRIEL

Une casserole

Un bol

Un four

Un plat à gâteau Rectangulaire

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

250g haricots rouges cuits ou 115g secs

60g de sucre

200g de chocolat pâtissier

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

50g de noix

LES ÉTAPES

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie
2. Ecraser les haricots rouges à la fourchette
3. Mélanger le reste des ingrédients : sucre, chocolat, huile de tournesol, haricots et noix
4. Verser la préparation dans un moule
5. Cuire à 180°C pendant 20 minutes
6. Laisser refroidir avant de déguster

RECETTES ÉCRITES PAR : CONSERVERIE MOBILE ET SOLIDAIRE

Valence Romans Agglo
PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL
FRANCE RELANCE
PRÉFET DE LA RÉGION AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Liberté Égalité Fraternité