

Gâteaux et desserts au chocolat

Brownie au chocolat blanc



1h05 15 min 20 min 30 min 224

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les brownies

240 g **Haricot(s) blanc(s) en conserve**
70 g **Courgette**
50 g **Chocolat blanc**
30 g **Protéines de whey aromatisées**
30 g **Flocons d'avoine**
25 g **Pépites de chocolat**
1 unité(s) entière(s) **Blanc(s) d'oeuf**
1 c. à café **Extrait de vanille**

Étape 1

Préparation du brownie

- 1 Verser les flageolets dans une passoire et les rincer sous l'eau courante. Les mettre dans le mixeur.
- 2 Mettre le chocolat à fondre dans un bol au micro-ondes.
- 3 Une fois le chocolat fondu, le mélanger puis le verser dans le mixeur.
- 4 Peler la courgette à l'aide d'un économe, la mettre en gros morceaux dans le mixeur.
- 5 Ajouter la protéine de whey dans le mixeur.
- 6 Ajouter les flocons d'avoine, la vanille, les blancs d'oeufs, mixer.
- 7 Une fois la pâte bien lisse, retirer le bol du mixeur et le réserver.
- 8 Couper le chocolat blanc en petits morceaux à l'aide du couteau éminceur. Les ajouter dans la pâte.
- 9 Découper une feuille de papier sulfurisé aux dimensions du moule puis chemiser le moule.
- 10 Parsemer un peu de spray spécial cuisson puis verser la pâte.
- 11 Enfourner à 180° (Th. 6) pendant 20 à 40 minutes selon la puissance du four et l'épaisseur de la pâte. Le brownie

est cuit quand les bords commencent à se décoller.

Étape 2

Le dressage

- 1** Sur une planche en bois, démouler le brownie. Enlever le papier sulfurisé et laisser refroidir pendant 30 minutes.
- 2** Découper et déguster.