



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 économie, 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 a 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.