

Brownie chocolat - potimarron

INGRÉDIENTS

- 200g de chocolat noir pâtissier
- 500g de potimarron
- 20g de beurre
- 100g de sucre
- 3 oeufs
- 20g de maïzena
- 20g de farine
- 100g de cerneaux de noix



PRÉPARATION



- Préchauffer le four à 200°C
- Faire cuire à la vapeur le potimarron coupé en morceau et le mixer une fois bien tendre.
- Faire fondre (douceMENT) le chocolat dans le beurre.
- Battre les œufs en omelette.
- Mélanger ensemble tous les ingrédients : purée de potimarron, chocolat fondu dans le beurre, le sucre, la farine et la fécule de maïs.
- Ajouter les noix.
- Mettre dans un plat rectangulaire (tapissé de papier sulfurisé ou beurré et fariné) pour que la pâte s'étale sur 3cm d'épaisseur environ.
- Mettre au four pour 15 minutes.
- Laisser refroidir et couper en carrés avant de déguster seul ou avec une crème anglaise.



Atouts Nutritionnels

Les noix ont un apport intéressant en fibres, oméga3 et anti-oxydants.

Le potimarron permet de remplacer le beurre et d'alléger le gâteau en matière grasse.

Valeurs nutritionnelles par portion :

335 Kcal

Protéines : 7g

Glucides : 25g

Lipides : 20g