

BROWNIE RÉVISITÉ

POUR **6**
PERSONNES

Ingrédients

- 250 g haricots rouges cuits (100 g crus)
- 70 g de sucre roux
- 200 g de chocolat pralin ou chocolat noir
- 3 œufs
- 1 c à s d'huile
- 1 pincée de sel
- 50 g de noisettes
- 50 g de noix décortiquées

Préparation

- Dans un bol, mixer les haricots cuits avec le sucre et l'huile.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-onde avec un peu de beurre).
- Mélanger le chocolat aux haricots puis ajouter les œufs et mixer le tout.
- Verser dans un moule et parsemer de noix et noisettes concassées.
- Cuire au four 20 minutes à 190° C.

Le saviez-vous ?

Le sucre roux apporte plus de nutriments que le sucre blanc : 83 mg de calcium contre 3 mg et 18,5 mg de magnésium contre 1,5 mg.



LE CONSEIL NUTRITION DU DIÉTÉTIEN

Les fruits à coques sont riches en :

- Oméga 3 • Oméga 6
- Protéines végétales

Il est recommandé d'en consommer une poignée par jour.

C'EST FAIT CHEZ NOUS !

- Les haricots rouges sont produits par **Alliance Bio** à Moncrabeau
- Les noisettes proviennent de la **coopérative Unicoque** à Cancon
- Les œufs proviennent de **l'œuf Gascon** à Damazan



LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest

