

Brownie sans sucre ni matière grasse ajoutés (vegan, sans gluten)

Bonjour,

Je suis heureuse de vous retrouver sur mon blog après une pause estivale qui m'a fait le plus grand bien, je dois l'avouer ! Je questionne beaucoup mon futur en ce moment, et mes envies de désertier la toile, de mettre Au Vert avec Lili de côté et de tourner la page, sont de plus en plus intenses. En attendant de prendre une décision que j'aimerais tranchée (je suis entière, que voulez-vous !), j'inaugure une nouvelle rubrique avec une thématique qui me tient à cœur, à savoir la cuisine parents/enfants. Ou quand préparer une douceur avec son petit bout devient une activité riche en partages.



L'année dernière, j'ai animé plusieurs ateliers de cuisine parents/enfants, avec des recettes végétales et sans gluten, afin que tout le monde puisse participer. Cette opportunité m'a été donnée par l'association aixoise "Dessine-moi un bébé". Aussi, j'ai le souhait de publier régulièrement ici des

idées de recettes que l'on peut facilement réaliser en duo. La cuisine offre de multiples activités de tri possible à votre enfant, comme trier des légumes ou des fruits. Elle permet également de développer sa concentration, son autonomie, ainsi que la coordination de ses mouvements. Je vous invite à lire [ce premier article](#) puis [ce deuxième](#) avant de vous lancer. Ils s'inspirent de la méthode Montessori et donnent des trucs et astuces pour impliquer son enfant dans ses repas. Bien sûr, vous pouvez réaliser mon brownie en solo, sans bambin à contenter. ;)



Avant de vous lancer dans la réalisation d'une recette avec votre enfant, je vous encourage à en lire l'intégralité et de vous assurer que vous disposez du matériel, des ingrédients et du temps nécessaires à sa confection. Personnellement, je reconvertis des t-shirts usés en tabliers et j'ai opté pour

une vieille toile cirée pour protéger ma table. Par ailleurs, je m'assure d'avoir toujours une éponge à portée de main. Enfin, je reste ZEN, quoi qu'il arrive. Car cuisiner avec son petit, c'est prendre le risque de voir ses meubles repeints de farine et d'huile, et d'obtenir un résultat pas toujours esthétique... Mais si on aborde la recette comme une activité ludique et sans obligation de résultat, alors on met toutes les chances de son côté pour que la réalisation à quatre mains d'un brownie sans sucre ni matière grasse ajoutés devienne un bonheur partagé.



Brownie sans sucre ni matière grasse ajoutés (vegan, sans gluten)

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 330 g de compote de pommes non sucrée (les gros bocaux de compote sont top pour ça !)
- 200 g de chocolat noir pâtissier
- 50 ml de lait végétal au choix
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire ou de poudre levante
- 50 g de féculé au choix (maïs, pomme de terre, arrow-root)
- 30 g de farine de sarrasin (ou de riz ou de blé T65 ou T80)
- Un peu d'huile d'olive ou de coco pour le moule

Matériel :

- Une balance culinaire
- Un saladier
- Deux casseroles de taille différente pour le bain-marie
- Un verre doseur
- Un fouet
- Une maryse
- Une c. à café
- Un petit moule de la forme de votre choix

Déroulement de la recette :

1. Dans un saladier, verser la compote de pommes.
2. Casser le chocolat en morceaux dans une casserole et ajouter le lait végétal.
3. Placer dans une casserole plus grande remplie d'eau et placer sur feu moyen.
4. Petit à petit, le chocolat va fondre. Mélanger régulièrement.

5. Lorsque le chocolat est bien fondu, incorporer la préparation à la compote (dans le saladier, donc). Mélanger au fouet.
6. Ajouter la fleur de sel, le bicarbonate alimentaire ou la poudre levante, la féculé ainsi que la farine. Mélanger au fouet.
7. Huiler légèrement votre moule.
8. Verser la pâte. Racler les parois avec votre maryse. Lécher le saladier si nécessaire ! ;)
9. Enfourner pour 20 minutes dans un four préalablement chauffé à 180 degrés (th. 6).
10. Laisser COMPLÈTEMENT refroidir avant de démouler et de déguster.

Notes :

D'après mes observations, un enfant peut s'aventurer en cuisine à partir de 18 mois. Avant, il peut bien sûr mettre ses mains dans le saladier et tripatouiller, découvrir des ingrédients bruts, les toucher et les sentir, et je vous encourage vivement à le laisser faire, mais c'est à partir de 18 mois qu'il peut vraiment suivre une recette de A à Z, se servir d'ustensiles, transvaser, etc. Bien sûr, chaque personne est unique, aussi, c'est à vous de juger de l'intérêt de l'activité en fonction des envies de votre loulou.

Votre enfant peut réaliser seul, bien qu'avec votre aide pour peser les ingrédients, les étapes 1, 2, 6 et 7. Les étapes 3, 4, 5 et 9 vous sont d'office attribuées. Quant à l'étape 8, vous pourrez verser la pâte dans le moule tandis que votre petit bout veillera à racler les parois du saladier avec la maryse (et à lécher les ustensiles !). Enfin, vous devrez tous les deux patienter avant que le brownie soit complètement refroidit et prêt à être dévoré !