

**Brownie végétalien aux
haricots rouges et patate
douce (vegan)**

**Brownie végétalien sans gluten aux
haricots rouges et à la patate
douce**



Ingrédients pour 8 personnes :

- 100 g de haricots rouges (poids cru, 240 g poids cuit)
- 1 petite patate douce de 220 g (poids cru, 180 g poids cuit), lavée
- 50 g de cacao en poudre non sucré

- 50 g de petits flocons d'avoine, avec ou sans gluten – on peut aussi opter pour de la farine de riz complet
- 80 g de sirop d'érable (ou, à défaut, de sirop d'agave)
- 40 g d'huile de coco (*idéalement*, elle sera molle, c'est-à-dire ni liquide, ni ferme, mais entre les deux)
- 1 c. à café de vanille liquide ou moulue
- 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- 1/2 c. à café de sel
- 100 à 140 g de pépites de chocolat noir



Déroulement de la recette :

1. Faire tremper les haricots au moins 12 heures. Les égoutter puis les rincer et les verser dans une casserole remplie d'eau froide. Lancer la cuisson et faire cuire 1h30. Une fois les haricots cuits (c'est-à-

- dire bien tendres), les égoutter et les rincer à l'eau froide.
2. Faire cuire la patate douce à l'eau bouillante, pendant 30 minutes ou jusqu'à tendre. La passer sous l'eau froide et la peler avant de la détailler en cubes.
 3. Verser les haricots et les dés de patate douce dans le bol de votre robot. Ajouter le cacao, les flocons, le sirop, l'huile de coco, la vanille, le bicarbonate alimentaire et le sel. Bien mixer, en plusieurs fois si nécessaire, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.
 4. Incorporer les pépites de chocolat.
 5. Déposer une feuille de papier cuisson dans un petit plat carré ou un moule à cake ou à tarte rectangulaire de 26 cm. Pas de silicone, quoi qu'il arrive !
 6. Répartir la préparation puis bien étaler à la spatule. La pâte doit être bien nette et lisse.
 7. Enfourner 18 minutes dans un four préchauffé à 180° (th.6).
 8. Laisser refroidir avant de découper en 8 parts, de 5 x 3 cm environ.

Notes :

- J'ai opté pour des haricots azuki (ou haricots rouges du Japon) et des flocons d'azukis, aux goûts doux. Les flocons de sarrasin se prêteront également très bien à la préparation.
- Vous pouvez remplacer la patate douce par du potimarron.
- Personnellement, je prends du chocolat 80% voire 85% que je découpe ensuite en pépites, au couteau. Si vous êtes habitué au sucre, j'ai peur que mon brownie ne soit pas assez sucré pour vous. Aussi, je vous recommande d'utiliser des pépites de chocolat noir à pâtisser, moins amer, et plus sucré. Car moins le % de cacao est élevé, plus votre chocolat contient de sucre. C'est

mathématique ! ;-)

- On peut saupoudrer son brownie de noix de coco râpée, ou même en incorporer un peu à la préparation. J'dis ça, j'dis rien... #noixdecocoaddict

Petite recette en + : Avez-vous déjà dégusté une crème au chocolat et à la patate douce ? Pour 2 personnes, mixez tout bonnement 250 g de patate douce cuite avec 100 g de chocolat noir fondu, 100 ml de crème d'amande, 2 dattes moelleuses (ou 1 c. à café de sirop d'érable) et 1 c. à café de purée de noisettes. Saupoudrez éventuellement de noix de coco râpée (vous connaissez ma passion pour la noix de coco, n'est-ce pas ?!)... Vous m'en direz des nouvelles !

Conservation : Vous pouvez conserver le brownie 3 à 4 jours dans une boîte hermétique. Vous pouvez aussi le congeler, préalablement découpé. Attention cependant : le chocolat et l'huile de coco se figent au contact du froid. Aussi, si vous désirez conserver votre brownie au réfrigérateur ou au congélateur, pensez à bien le sortir plusieurs heures avant de le déguster, sinon il perdra de son moelleux.



[themoneytizer id=13364-16]