

# BROWNIES AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES

Il s'agit de reprendre une recette classique de brownies et de la revisiter en créant une variante avec une purée de haricots rouges, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
<b>ÉLÉMENTS DE BASE</b>			
- haricots rouges appertisés	kg	1	2
- chocolat noir	kg	1,75	2,5
- beurre	kg	1,1	2,2
- sucre	kg	1,5	3
- œufs	pièce	25	50
- farine	kg	0,75	1,5
- sel	kg	0,05	0,05
- amandes concassées	kg	0,375	0,750
<b>ÉLÉMENTS DE DRESSAGE</b>			
- sucre glace		PM	PM
<b>DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN</b>			
<b>DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 20 À 25 MIN</b>			

	VALEURS NUTRITIONNELLES		
	pour 100 g	par portion (77 g) enfant	par portion (154 g) adolescent / adulte
Énergie	391 kcal 1 636 kJ	301 kcal 1 259 kJ	601 kcal 2 515 kJ
Protéines	6,64 g	5,10 g	10,20 g
Matières grasses	22,66 g	17,41 g	34,81 g
Glucides	38,87 g	29,86 g	59,72 g
Rapport P/L	0,29		



**COÛT MOYEN  
PAR PORTION  
DE 77 G**  
0,32 € HT



**COÛT MOYEN  
PAR PORTION  
DE 154 G**  
0,54 € HT



## MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- batteur
- four
- spatule
- corne
- papier cuisson



## TECHNIQUE DE RÉALISATION

### 1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

### 2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les haricots.

Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le beurre.

Beurrer les bacs et chemiser les moules avec le papier cuisson.

Casser les œufs.

### 3. Réaliser la pâte à brownies

Au cutter, mixer les haricots rouges.

Ajouter le sucre, les œufs et la farine.

Débarrasser dans la cuve de batteur, ajouter le mélange chocolat et beurre fondu.

Mélanger.

### 4. Garnir les moules

Répartir l'appareil dans les bacs gastronomes.

Lisser la surface de l'appareil avec une spatule.

Concasser les amandes et les déposer à la surface.

### 5. Cuire les brownies

Enfourner et cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson.

Refroidir en cellule 60 minutes à 2°C.

### 6. Dresser et servir

Détailler chaque bac en portion individuelle.

Servir à l'assiette la portion de brownies.

Suggestions : vous pouvez faire un flocage avec le sucre glace sur le dessus. Vous pouvez l'accompagner d'une crème anglaise.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easily.net/>

