



Cuisine et
dépendances

Brownie tout végétal



Cet étonnant brownie est une véritable bombe chocolatée, un des meilleurs que j'ai jamais mangé. Et pourtant, il ne contient ni beurre ni œufs ! Il convient ainsi aux végétaliens, aux allergiques aux œufs ou au lait et aux gourmands soucieux de leur ligne. Pas de matière grasse donc, mais il y a quand même du sucre. Toutefois, on peut en remplacer une partie par de l'édulcorant. Fondant à souhait, riche en chocolat, on a vraiment l'impression de manger un "véritable" brownie. Cette recette me vient du blog [Tours et tartines](#).

Ingrédients (pour un brownie) :

- 125 g de farine
- 100g de sucre roux
- édulcorant (l'équivalent de 100g de sucre) : j'ai mis 2 cuil à café de saccharine
- 30g de cacao pur dégraissé et non sucré (Van Houten)
- 1 cuil à café de levure chimique
- 1 cuil à café de sel
- 50 ml de boisson au soja
- 70 ml d'eau
- 120 g de compote de pommes mixée

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Mélanger la farine, la levure, le sucre, l'édulcorant, le cacao et le sel.
Ajouter l'eau, le lait et la compote. Bien mélanger pour obtenir une pâte homogène.
Verser dans un moule rectangulaire et cuire environ 15 minutes. Eviter de trop le faire cuire, au risque de perdre le moelleux du gâteau.

Laisser refroidir et servir coupé en parts.

Le 02 Juillet – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/07/02/index.html>