

Brownie aux lentilles

Nombre de portions	50
Taille des portions	Carré de 2 po
Méthode de cuisson	Au four
Température de cuisson	350 °F (176 °C)
Temps de cuisson	27 minutes
Quantité d'ingrédients	Nom de l'ingrédient
30 ml	Enduit antiadhésif en vaporisateur
500 ml	Lentilles (en conserve), Égouttées
150 ml	Eau
250 ml	Huile d'olive extra-vierge
354 ml	Poudre de cacao non sucré
1 1/2 c. à thé	Sel de table
750 ml	Sucre granulé
6	Œufs, calibre gros
10 ml	Extrait de vanille
500 ml	Farine tout usage
500 ml	Pépites de chocolat mi-sucré

Information à propos de l'étape de préparation

1.	SE LAVER LES MAINS avant de commencer à cuisiner et DÉSINFECTER les surfaces et l'équipement. Préchauffer le four et vaporiser d'enduit antiadhésif le moule à cuisson.
2.	Au mélangeur, réduire les lentilles en purée avec de l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3.	Dans un grand bol, mélanger l'huile, la purée de lentilles, la poudre de cacao, le sucre et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4.	Ajouter les œufs un à un et remuer jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés à la préparation de lentilles. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
5.	Verser la préparation de brownie dans le moule à cuisson enduit d'antiadhésif. Enfourner le brownie pendant 27 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Laisser refroidir, puis servir.
6.	Point critique – *Conserver à une température inférieure à 40 °F (4 °C) après le service.

Valeur nutritive pour une portion (85 g)

Calories: 287 kcal

Protéines: 5 g

Glucides: 41 g

Fibres: 3 g