

# Brownie aux lentilles



Nombre de portions	Taille des portions	Méthode de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson
48 Portions	Carré de 1.5 po	Au four	350 °F (176 °C)	27 minutes

Quantité d'ingrédients (Métrique)	Mesures en tasses/cuillères	Nom de l'ingrédient
~5 mL	—	Enduit antiadhésif en vaporisateur
675 g	3 tasses	Lentilles (en boîte), égouttées
200 mL	¾ tasses + 1 c. à soupe	Eau
375 mL	1 ½ tasses	Huile d'olive
225 g	2 ¼ tasses	Poudre de cacao non sucré
900 g	4 tasses	Sel de table
10g	2 c. à thé	Sucre granulé
9 each	—	Oeufs calibre gros
15 mL	1 c. à soupe	Extrait de vanille
375 g	3 tasses	Farine tout usage
480 g	3 tasses	Pépites de chocolat mi-sucré

Étape de Préparation	Instructions
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, déposer l'eau et les lentilles. Faire réduire les lentilles en purée 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'une préparation 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. Cuire le brownie au four 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.

## Valeurs nutritives

Calories : ~300 kcal

Protéines : 5+ g

*Remarque : La composition nutritionnelle fournie est approximative et peut varier selon les ingrédients utilisés et la quantité préparée. Les valeurs de la composition nutritionnelle ont été obtenues à l'aide de Synergy Tech Suite et arrondies aux 50 kcal les plus proches pour les calories et aux 10 mg les plus proches pour le sodium.*