



BROOKIE

Découvrez le brookie, la fusion parfaite entre un brownie intense et un cookie aux pépites de chocolat. Cette recette saine et gourmande utilise de la purée d'oléagineux et de la compote de pommes pour un résultat incroyablement moelleux. Savourez ses deux textures irrésistibles pour une pause chocolatée.

Ingédients

Pour la partie brownie :

- 150g de chocolat noir (70% de cacao minimum)
- 100g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 2 œufs
- 50g de sucre roux
- 60g de farine complète (sarrasin)
- 20g de cacao en poudre non sucré
- 1 pincée de sel
- 50g de noix ou de noix de pécan (optionnel)

Pour la partie cookie :

- 1 œuf
- 40g de purée d'amandes (ou de purée de cajou, de noisettes... au choix)
- 50g de sucre roux
- 120g de farine complète
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 50g de pépites de chocolat noir



PREP TIME

20 MIN



COOK TIME

25 MIN



SERVINGS

8 PERSONNES

Instructions

1. Préparer la pâte à brownie :

- Préchauffer le four à 180°C. Chemiser le moule carré de papier cuisson.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes à faible puissance.
- Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse légèrement.
- Ajouter la compote de pommes et bien mélanger.
- Incorporer le chocolat fondu et tiédi.
- Dans un autre récipient, mélanger la farine, le cacao en poudre et la pincée de sel.
- Ajouter les ingrédients secs au mélange liquide et remuer juste assez pour obtenir une pâte homogène.
- Si souhaité, ajouter les noix concassées.
- Verser la pâte à brownie dans le moule et l'étaler uniformément.

2. Préparer la pâte à cookie :

- Dans un autre saladier, mélanger l'œuf avec le sucre et la purée d'amandes.
- Ajouter la farine, la levure chimique et la pincée de sel. Mélanger avec une spatule pour former une pâte.
- Incorporer les pépites de chocolat.

3. Assembler et cuire :

- Prélever des petits morceaux de pâte à cookie et les déposer sur la couche de brownie.
- Enfourner pour 25 à 30 minutes. Le dessus du cookie doit être bien doré. Pour vérifier la cuisson, la pointe d'un couteau plantée dans la partie brownie doit ressortir avec quelques miettes humides.
- Laisser le brookie refroidir complètement dans son moule avant de le découper.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

374,1 KCAL

10,1G DE PROTÉINES

Kcal

Smilla Monniz
Dieticienne