



Voici l'une de mes recettes préférées... Elle est incroyablement surprenante et absolument à tomber par terre pour tous les amoureux de chocolat (le pire, c'est que je ne le suis même pas, mais ces brownies, rien à faire, je les adore).

Cela peut paraître étonnant, un brownie à base de patate douce, mais figurez-vous que la patate douce ajoute vraiment une consistance et un côté moelleux idéal pour les brownies. Grâce à la patate douce, cette recette contient très peu de graisse, très peu de sucre et très peu de farine! Idéal pour craquer sans mauvaise conscience!

La recette est sans lait, et peut être déclinée sans gluten!

Temps de préparation : 20 à 30 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients pour un brownie pour 4 personnes:

200 gr. de patate douce

100 gr. de dattes

15 gr. d'huile de coco

25 gr. de miel

50 gr. de flocons d'avoine réduits en farine, de farine de riz ou de farine blanche

50 gr. d'amandes en poudre

130 gr de chocolat noir

1 pincée de sel

1 poignée de noix concassées

1 goutte d'extrait de vanille

Préparation:

Faites cuire la patate douce découpée en petits dés à la vapeur ou à l'eau (dans une casserole d'eau bouillante) jusqu'à ce qu'ils soient fondants (c'est important de cuire la patate douce suffisamment longtemps car il faut éviter les petits morceaux durs dans le brownie). Réhydratez les dattes dans un bol d'eau bouillante durant une dizaine de minutes.

Faites fondre le chocolat au bain marie.

Réduisez les flocons d'avoine en farine en les hachant très finement.

Lorsque la patate douce est cuite, laissez-la refroidir quelques minutes. Ensuite, dans un bol mixer (j'utilise le bol multifonctions de Kenwood) ajoutez les dés de patate douce, les dattes réhydratées, le chocolat fondu, l'huile de coco, le miel, l'extrait de vanille, la farine, la poudre d'amande et le sel et mixez jusqu'à ce que le mélange soit tout à fait lisse.

Ajoutez les éclats de noix et mélangez le tout dans un grand bol.

Versez le mélange dans un moule (j'aime préparer ce brownie relativement épais, deux ou trois cm, pour qu'il soit bien moelleux). Vous pouvez ajouter quelques éclats de noix et de chocolat au dessus du mélange chocolaté pour améliorer l'esthétique de votre moelleux.

Enfournez pendant 35 minutes à 180°.

Bon appétit!!!

Deli-cieusement ☐