



≡ RECETTE SUCRÉE ≡

BROWNIES À LA BETTERAVE

⌚ 15 MINUTES

🕒 15 + 30 MINUTES

🍰 10 BROWNIES

INGRÉDIENTS

200 g de betterave crue (1 betterave moyenne)
90 g de sucre de coco
2 oeufs
1 cc d'extrait de vanille liquide
50 ml d'huile de pépins de raisin
80 g de chocolat noir
100 ml de lait de soja (ou autre lait végétal)
250 grammes de farine de riz (ou autre farine)
1 cc de bicarbonate
2 cs de cacao en poudre non sucré
1 pincée de sel

PRÉPARATION

Commencer par préparer la purée de betterave. Nettoyer, éplucher et ôter la queue de la betterave. La découper en cubes et cuire à la vapeur durant une quinzaine de minutes.

Une fois cuite, la placer dans le bol d'un blender avec un fond d'eau. Mixer jusqu'à obtenir une purée grossière. Il s'agira plutôt de betterave «pilée» que de purée à proprement parler.

Préchauffer le four à 170°C (chaleur tournante).

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Une fois entièrement fondu, l'intégrer dans le bol avec le lait de soja. Mélanger à nouveau pour bien incorporer le chocolat.

Pendant ce temps-là, dans le bol d'un robot pâtissier ou dans un saladier, réunir la purée de betterave, le sucre, les oeufs, l'extrait de vanille liquide et l'huile de pépins de raisin. Mélanger au fouet jusqu'à obtenir un liquide homogène.

Finalement, ajouter la farine de riz, le bicarbonate de soude et la cacao en poudre. Fouetter à vive allure afin d'éviter d'obtenir des grumeaux dans la pâte. Ajouter la pincée de sel et mélanger une dernière fois.

Chemiser de papier sulfurisé un moule rectangulaire de +/- 20 cms de long sur 15 cms de large. Y verser le mélange et bien l'aplatir à l'aide d'une Maryse ou d'un spatule en bois. Enfourner ensuite pour 30 minutes.

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir du four et laisser entièrement refroidir. Couper ensuite en carrés de la taille désirée et se régaler sans tarder.

