

# Brownie healthy

35 minutes — Julie de Yuka



Le petit secret de cette recette de brownie gourmande mais saine ? Les haricots rouges ! Si on ne le sait pas, impossible de deviner cet ingrédient mystère riche en [protéines](#). N'attendez plus, préparez ce délicieux gâteau au chocolat et épatez vos proches

## Ingrédients 6 personnes

- 250 g d'haricots rouges cuits égouttés
- 60 g de sucre roux
- 200 g de chocolat noir
- 2 oeufs
- 30 g de noisettes
- 30 g de noix
- 30 g d'amandes
- Fleur de sel, huile d'olive

## Étapes

1

Rincez les haricots rouges et égouttez-les. Mixez-les avec le sucre et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

2

Faites fondre le chocolat au bain marie puis ajoutez-le à la pâte de haricots rouges. Ajoutez ensuite les oeufs et une pincée de sel. Mélangez pour obtenir une préparation homogène.

3

Hachez grossièrement les noix, noisettes et amandes et ajoutez les 3/4 à la préparation.

4

Huilez légèrement un moule à gâteau ou ajoutez une feuille de papier sulfurisé et versez la préparation. Saupoudrez d'une pincée de fleur de sel et du reste des fruits secs. Faites cuire 25 minutes à 170°C.

Laissez refroidir le brownie 10 minutes et dégustez-le encore tiède !

Bon appétit