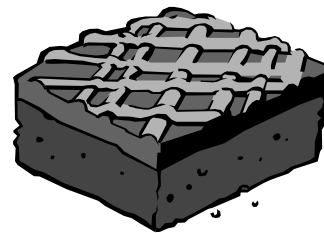


BROWNIES « Une juste part du gâteau »

Regroupement des cuisines collectives du Grand Plateau, Montréal



12 brownies

| | |
|---------------------|-------------------------------|
| 1 tasse | Purée de haricots noirs |
| $\frac{1}{4}$ tasse | Poudre de cacao ou de caroube |
| $\frac{1}{4}$ tasse | Compote de pommes non sucrée |
| $\frac{1}{4}$ tasse | Chapelure de biscuits Graham |
| 2 | Oeufs |
| 1 c. à thé | Vanille |
| 2 c. à soupe | Huile végétale |
| $\frac{3}{4}$ tasse | Sucre ou cassonade |
| $\frac{1}{2}$ tasse | Noix de Grenoble hachées |

24 brownies

| |
|----------------------|
| 2 tasses |
| $\frac{1}{2}$ tasse |
| $\frac{1}{2}$ tasse |
| $\frac{1}{2}$ tasse |
| 4 |
| 2 c. à thé |
| 4 c. à soupe |
| $1\frac{1}{2}$ tasse |
| 1 tasse |

36 brownies

| |
|----------------------|
| 3 tasses |
| $\frac{3}{4}$ tasse |
| $\frac{3}{4}$ tasse |
| $\frac{3}{4}$ tasse |
| 6 |
| 3 c. à thé |
| 6 c. à soupe |
| $2\frac{1}{4}$ tasse |
| $1\frac{1}{2}$ tasse |

Préparation:

- Préchauffer le four à 350°F.
- Avec une cuillère de bois, battre ensemble la purée de haricots, le cacao, la compote et la chapelure. Réserver.
- Dans un autre bol, mélanger ensemble les œufs, la vanille, l'huile et le sucre.
- Ajouter ce dernier mélange à la première préparation et incorporer les noix de Grenoble.
- Verser dans un moule carré de 20 x 20 cm (8 x 8 po) préalablement huilé.
- Cuire à 350°F 40 minutes. Ne pas trop cuire; les brownies durciront en refroidissant.
- Couper en carrés une fois refroidit.

Coût pour 1 brownie: 0,25 \$

Saviez-vous que ...

Les viandes offrent 8 acides aminés; pour obtenir le même résultats d'un plat avec les légumineuses, il faut effectuer les combinaisons alimentaires suivantes; associer une céréale entière aux légumineuses. Par exemple: riz brun et pois chiches, pain brun et fèves aux lards, riz brun et tofu, soupe au pois et pain de grain entier.