

Brownies à la courgette

(Vegan)

Ingrédients:

- 220 g de farine
- 150 g de sucre
- 30 g de cacao non sucré
- 2 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 90 g d'huile végétale neutre (huile d'olive)
- 350g de courgette
- 200g de noix de cajou ou autre noix
- du chocolat noir



Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol, mesurer la farine le sucre, le cacao, le bicarbonate et le sel. Verser l'huile et mélanger à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une texture sableuse.

Râper/mixer finement la courgette et l'incorporer. La pâte obtenue doit être homogène mais plutôt épaisse.

Torréfier les noix de cajou dans une poêle non graissée (à sec) en remuant constamment. Ajouter deux cuillères à soupe de sucre, laisser caraméliser en remuant.

Mélanger la moitié des noix de cajou dans la pâte. Transvaser dans un moule anti-adhérent et cuire 20-25 minutes.

Finaliser le cadeau en ajoutant sur le dessus l'autre moitié des noix de cajou et des copeaux de chocolat.

Laisser refroidir et déguster.



Le Potager des Rainettes
Producteur de Légumes et Fruits Bio
81220 VITERBE
mickmaraicher@laposte.net
06.77.09.69.42 / 06.60.98.15.60