

Carrés chocolatés

Préparation	20 minutes
Cuisson	25 minutes
Portions	16
Coût (portion)	0,32 \$
Conservation	Environ 5 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Ouvre-boîte, passoire, tasses et cuillères à mesurer, moule carré de 8 po, papier parchemin (ou de l'huile), assiette, fourchette (ou pilon à purée), grand bol, spatule.



Ingrédients



1 boîte (540 ml) de **haricots noirs**, égouttés et rincés



125 ml (½ tasse) de **cassonade**



125 ml (½ tasse) de **beurre ramolli** ou de margarine non hydrogénée



3 **œufs**



125 ml (½ tasse) de **farine tout usage**



60 ml (¼ tasse) de **poudre de cacao** (divisé : 30 ml [2 c. à soupe] + 30 ml [2 c. à soupe])

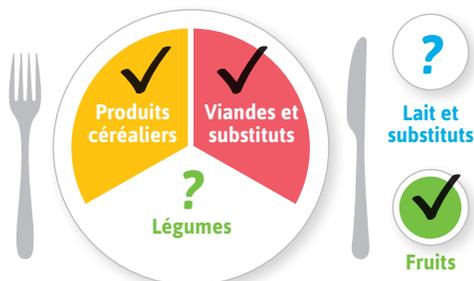


5 ml (1 c. à thé) de **poudre à pâte**



125 ml (½ tasse) de **pépites de chocolat mi-sucré**

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule carré de 8 po ou recouvrir le moule de papier parchemin.	
2	Dans une assiette, écraser les haricots noirs à la fourchette ou au pilon à purée de façon à obtenir une pâte plus ou moins lisse. Mettre de côté.	
3	Dans un grand bol, mélanger vigoureusement la caissonade , le beurre et les œufs à l'aide d'une fourchette (le mélange épaissira et blanchira légèrement).	
4	Ajouter la farine , 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao et la poudre à pâte . Mélanger.	
5	Ajouter la purée de haricots noirs et les pépites de chocolat . Mélanger juste assez pour répartir le chocolat et les haricots dans le mélange.	
6	Verser le mélange dans le moule et cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre ressorte propre.	
7	Saupoudrer le reste de la poudre de cacao sur le carré chocolaté encore chaud. Laisser refroidir avant de trancher et savourer! Variante : Si on coupe quand c'est encore chaud, la texture sera celle d'un mi-cuit.	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca