

Brownies Chocolat et Patate Douce – Super 7



Hello les Gourmands !

Pour ne pas changer une équipe qui gagne, aujourd'hui je vous propose une recette en partenariat avec l'association Super 7.

Rappelez-vous, l'an passé j'avais déjà participé à un évènement organisé par Super 7 pendant lequel je faisais une démonstration de cookies & smoothie ([retrouvez les recettes](#)). A cette occasion les participants pouvaient également aller rencontrer ostéopathes, diététicienne, AMAP ou bien encore découvrir le Crosstraining.

Pour cette année je vous laisse découvrir le programme

directement sur le blog de [Super 7](#) ☺☺☺



J'ai donc prévu une dégustation de deux recettes (*enfin, au moment où j'écris mon article je ne sais toujours pas si je tente une autre recette supplémentaire ou non ... surprise !*) et j'ai prévu de vous publier une recette avant l'évènement pour

vous donner l'eau à la bouche et une après.

La première recette que je vous propose est un brownie au chocolat et à la patate douce. Une recette originale, mais qui au goût et dans les ingrédients ne s'éloignent pas trop de ce qu'on a l'habitude. C'est juste un moyen de réduire le beurre et le sucre d'un dessert, en ajoutant une purée de patate douce ☐



Préparation :

- 1 plat 20×20 cm
- □□□ : 20 minutes
- □ : 180°

Ingrédients

- * 1 patate douce
- * 60g de farine
- * 45g de Maïzena
- * 120g de sucre roux
- * 2 càc de bicarbonate de soude
- * 60g de beurre demi-sel mou
 - * 1 petit oeuf
- * 100g de chocolat haché



1) Épluchez et coupez en morceaux la patate douce avant de la faire cuire pour réaliser une purée. Comptez environ 12 minutes de cuisson au micro-ondes et 20 minutes à la casserole. Essayez d'obtenir une purée très homogène et pas trop liquide.

2) Fouettez le beurre et le sucre ensemble pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la purée de patate douce refroidie puis le reste des ingrédients (*de l'oeuf en passant par la farine quoi ^^*). Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

3) Versez la préparation obtenue dans votre moule que vous aurez préalablement beurré et recouvert d'un papier cuisson pour faciliter le démoulage. Enfournez à 180° pendant environ 20 minutes.

Votre brownie doit être cuit et croustillant sur le dessus, mais encore bien humide au centre ... pour assurer une dégustation au top !

