



BROWNIE AU CHOCOLAT

Faites vous plaisir avec ce classique ultra simple à réaliser. Bien plus sains que les gâteaux du commerce.

15 minutes
35 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 3 oeufs
- 150 grammes de sucre semoule
- 150 grammes de beurre
- 60 grammes de farine
- 200 grammes de chocolat
- 1 pincée de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le beurre en petits morceaux et faites-le fondre au micro-ondes ou dans une petite casserole mais sans coloration.
- 2° Mélangez au fouet le beurre avec le sucre et une pincée de sel, ajoutez un œuf puis mélangez de nouveau. Ajoutez un tiers de la farine, mélangez, mettez un autre œuf, mélangez, ajoutez un tiers de farine, mélangez, mettez le dernier oeuf, mélangez, ajoutez le reste de farine et mélangez.
- 3° Coupez le chocolat à l'aide d'un couteau en petits copeaux. Faites bouillir de l'eau dans une casserole de taille moyenne. Lorsque c'est le cas, faites fondre le chocolat que vous aurez placé dans une plus petite casserole au bain-marie en mélangeant constamment. Dès que 2/3 du chocolat est fondu, retirez votre casserole du bain-marie et continuez à mélanger jusqu'à ce qu'il soit totalement fondu.
- 4° Ajoutez le chocolat à votre pâte et mélangez une dernière fois au fouet.
- 5° Préchauffez votre four à 180-190° [thermostat 6]. Versez votre pâte à brownie dans le moule préalablement beurré. Enfourez pour 20 minutes de cuisson. Au bout de ce temps, sortez votre brownie et laissez-le refroidir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (89 g)	% AR
ÉNERGIE	369 kcal	329 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	5 g	10 %
GLUCIDES	43 g	38 g	15 %
SUCRES	36 g	32 g	36 %
LIPIDES	28 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	17 g	16 g	78 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	109 mg	97 mg	4 %