Brownie aux noix

Un brownie dense et fondant aux noix, au chocolat noir.

40 min | 9 portions | Moyen

Ingrédients

150 g	Chocolat noir 70-85 %
100 g	Beurre
100 g	Sucre
3 piece	Œuf
60 g	Farine blanche de blé
60 g	Noix

Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre chocolat et beurre.
   180 °C
2. Ajoutez sucre, œufs, puis la farine et les noix concassées.
3. Versez dans un moule de 20 cm et cuisez 22 à 25 minutes : le centre doit rester moelleux.
   25 min

Conseils

Une cuisson courte donne un cœur fondant.

Conservation

3 jours dans une boîte hermétique.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**314 kcal**
Protéines	**5,2 g**
Glucides	**24,9 g**
dont sucres	**15,4 g**
Lipides	**22,1 g**
dont saturés	**10,6 g**
Fibres	**2,4 g**
Sel	**0,1 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten, Œufs, Lait, Fruits à coque

A vérifier (allergènes non documentés) : Chocolat noir 70-85 %.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Œuf : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Noix : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/brownie-aux-noix/