

BROWNIES AU CHOCOLAT ET HARICOTS ROUGES

Il s'agit de reprendre une recette classique de brownies et de la revisiter en créant une variante avec une purée de haricots rouges, qui apporte souplesse et onctuosité à la pâte.

DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS DE BASE			
- haricots rouges appertisés	kg	1	2
- chocolat noir	kg	1,75	2,5
- beurre	kg	1,1	2,2
- sucre	kg	1,5	3
- œufs	pièce	25	50
- farine	kg	0,75	1,5
- sel	kg	0,05	0,05
- amandes concassées	kg	0,375	0,750
ÉLÉMENTS DE DRESSAGE			
- sucre glace		PM	PM
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 45 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 20 À 25 MIN			

VALEURS NUTRITIONNELLES			
	pour 100 g	par portion (77 g) enfant	par portion (154 g) adolescent / adulte
Énergie	391 kcal 1 636 kJ	301 kcal 1 259 kJ	601 kcal 2 515 kJ
Protéines	6,64 g	5,10 g	10,20 g
Matières grasses	22,66 g	17,41 g	34,81 g
Glucides	38,87 g	29,86 g	59,72 g
Rapport P/L		0,29	

€ COÛT MOYEN PAR PORTION DE 77 G 0,32 € HT	€ COÛT MOYEN PAR PORTION DE 154 G 0,54 € HT
--	---

*le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022



MATÉRIEL

- cutter / mixeur
- batteur
- four
- spatule
- corne
- papier cuisson



TECHNIQUE DE RÉALISATION

- 1. Mettre en place le poste de travail**
 Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel.
 Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.
 - 2. Préparations préliminaires**
 Rincer et égoutter les haricots.
 Mettre le chocolat à fondre au bain-marie avec le beurre.
 Beurrer les bacs et chemiser les moules avec le papier cuisson.
 Casser les œufs.
 - 3. Réaliser la pâte à brownies**
 Au cutter, mixer les haricots rouges.
 Ajouter le sucre, les œufs et la farine.
 Débarrasser dans la cuve de batteur, ajouter le mélange chocolat et beurre fondu.
 Mélanger.
 - 4. Garnir les moules**
 Répartir l'appareil dans les bacs gastronomes.
 Lisser la surface de l'appareil avec une spatule.
 Concasser les amandes et les déposer à la surface.
 - 5. Cuire les brownies**
 Enfourner et cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes. Vérifier la cuisson.
 Refroidir en cellule 60 minutes à 2°C.
 - 6. Dresser et servir**
 Détailler chaque bac en portion individuelle.
 Servir à l'assiette la portion de brownies.
- Suggestions : vous pouvez faire un flocage avec le sucre glace sur le dessus. Vous pouvez l'accompagner d'une crème anglaise.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>



www.bpi-campus.com

