



# Bean brownies

---

Recette de Christina Blais, Nutritionniste

Rendement : 16 brownies

Par portion : 35g de glucides, 6g de protéines

## INGRÉDIENTS

- 1/2 boîte de haricots blancs, rincés et égouttés
- 1 tasse de farine
- 1 c. à thé de sel
- 2 tasses de sucre
- 1/2 tasse de cacao
- 1/2 c. à thé de vanille
- 3/4 tasse d'huile de canola
- 4 œufs
- 1/2 tasse de noix de Grenoble ou de graines de soya rôties (facultatif)

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. À l'aide d'un robot culinaire, mettre les haricots blancs en purée.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, le sel, le sucre et le cacao.
4. Dans un autre bol, mélanger la vanille, l'huile et les œufs.
5. Hacher les noix et les ajouter au mélange sec.
6. Incorporer le mélange humide aux ingrédients secs.
7. Verser dans un moule rectangulaire (9 x 13 pouces) beurré et enfariné puis cuire au four environ 30 minutes.

*NOTES : Vous pouvez diminuer la grosseur des portions pour limiter l'apport en glucides. Non seulement les haricots blancs ajoutent des fibres au mélange, ils augmentent l'apport en protéines, ce qui rend la collation intéressante pour le maintien d'une belle glycémie. Sans aucun doute, c'est la collation préférée des campeurs du camp diabétique du lac Trois-Saumons!*