

Brownies au chocolat noir, amande et mandarine



Pour environ 8 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 35 minutes

- * 1 briquette de 20 cl de bonne crème d'amande (voir « bonnes adresses », p. 119)
- * 12 cl de sirop d'agave
- * 70 g de purée d'amande blanche bien souple
- * 200 g de chocolat noir à 85 %
- * ½ c. à café d'extrait d'amande amère
- * 1 bonne pincée de fleur de sel
- * 1 c. à soupe d'alcool d'agrumes au choix (Cointreau, Grand Marnier, Cédration, limoncello, vin d'orange...)
- * Le zeste finement râpé d'une mandarine bio
- * 3 œufs

► Préchauffer le four à 180 °C.

► Dans une petite casserole, faire chauffer la crème d'amande avec le sirop d'agave et la purée d'amande. Une fois la crème très chaude, retirer du feu et ajouter le chocolat coupé en tout petits morceaux, l'extrait d'amande, la fleur de sel, l'alcool et le zeste de mandarine. Mélanger, poser un couvercle, attendre que le chocolat fonde tranquillement.

Une recette de brownies sans farine, sans beurre et à très faible indice glycémique, histoire de se régaler « sagement » à l'heure du goûter... Enjoy!

► Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battre les blancs en neige.

► Ajouter les jaunes dans la préparation au chocolat fondu, bien mélanger au fouet pour lisser, puis incorporer délicatement les blancs en neige à l'aide d'une spatule souple, en soulevant la préparation dans un mouvement tournant.

► Verser dans un cadre à pâtisserie d'environ 18 x 25 cm posé sur une plaque chemisée de papier cuisson, puis enfourner 35 minutes.

► Laisser entièrement refroidir avant de découper en carrés ou en barres. Ces brownies se conservent une semaine au frais dans une boîte hermétique, ou 3 mois au congélateur. Que de bons goûters en perspective!