



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert

BROWNIE MEXICAIN

Ingrédients 100/6 portions :

BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.050	/
CACAO POUDRE 100% SAC 1KG#	0.440	26g
CHOCOLAT NOIR 44% PEPITE 10KG CHOCOVIC	1.040	62g
HARICOT ROUGE BOITE 5/1 LE SAVOURIN#	2.130	127g
HUILE COLZA BIDON 5L AMPHORA RISSO#	0.800	48g
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH#	0.080	4,8g
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	1.330	1unité
OPERCULE ALU PREF PLAT GASTRO X100 ALUPLAST#	5.000	/
PLAT GASTRO ALU 1/2 2400G X100 ALUPLAST#	5.000	/
SUCRE SEMOULE SAC 20KG ST LOUIS#	2.130	127g



Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	337 kcal
Energie	1409 kJ
Graisses totales	16.7 g
Dont AG saturés	4.0 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	38.1 g
Dont Glucides simples (sucres)	33.9 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.0 g
Sel	0.6 g
Calcium	15.1 mg
Fer	2.7 mg

Progression de la recette:

Mise en oeuvre
Préchauffer le four à sec à 170°C.
Egoutter les haricots rouges si nécessaire
Rincer les haricots rouges.
Mélanger l'oeuf, l'huile et le sucre au batteur mélangeur
Ajouter les haricots rouges

MIXER FORTEMENT
Il est très important de mixer fortement les haricots rouges car c'est l'ingrédient qui fait la liaison.
Incorporer la levure et la poudre de cacao.
Ajouter les pépites de chocolat
Graisser le moules avec la bombe a graisse
Verser l'appareil dans les moules (1.6kg/moule)

CUISSON
Cuire à four sec 170°C pendant 60-65 minutes environ
Refroidir en cellule