



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Dessert

BROWNIE MEXICAIN

Ingrédients pour 100 portions en Kg :

BOMBE A GRAISSER 50CL PANCOSPRAY#	0.050
CACAO POWDRE 100% SAC 1KG CEMOI#	0.440
CHOCOLAT NOIR 44% PEPITE 10KG CHOCOVIC	1.040
HARICOT ROUGE BOITE 5/1 LE SAVOURIN#	2.130
HUILE COLZA BIDON 5L COPPELIA#	0.800
LEVURE CHIMIQUE BOITE 1.5KG MOENCH#	0.080
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO BIDON 5KG PASTEURISE	1.330
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



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 ingrédient qui fait la liaison.

Incorporer la levure et la poudre de cacao.

Ajouter les pépites de chocolat

Graisser les moules avec la bombe à graisse

Verser l'appareil dans les moules (1.6kg/moule)

CUISSON

Cuire à four sec 170°C pendant 60-65 minutes environ

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	335 kcal
Energie	1402 kj
Graisses totales	16.5 g
Dont AG saturés	4.1 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	38.2 g
Dont Glucides simples (sucres)	34.0 g
Glucides complexes	-
Protéines	6.0 g
Sel	0.6 g
Calcium	14.6 mg
Fer	2.7 mg
Vitamine C	0.0 mg