

# Brownie aux haricots noirs sans gluten

durée totale **120 min.** 40 min. temps de préparation 80 min. temps de cuisson 130 min. temps de repos

## INGRÉDIENTS

### Pour le brownie:

<b>70 g</b>	de graine de lin de brun
<b>150 ml</b>	d'eau bouillante
<b>100 g</b>	de chocolat noir végan (par exemple 70 %)
<b>240 g</b>	haricots noirs (ou blancs/rouges), égouttés
<b>150 g</b>	(environ 2) bananes mûres (avec des taches brunes sur la peau), pelées
<b>6 g</b>	poudre à lever
<b>85 ml</b>	huile (de colza ou de tournesol, par exemple)
<b>20 g</b>	sucré vanillé
<b>10 ml</b>	<u>Tamari sauce soja sans gluten fermentation naturelle Kikkoman</u>
<b>200 g</b>	d'amandes moulues blanchies
<b>150 g</b>	sucré roux
<b>70 g</b>	poudre de cacao

### Pour la pâte à tartiner au chocolat et aux prunes:

<b>100 g</b>	chocolat noir végétalien
<b>100 g</b>	confiture de prunes
<b>10 ml</b>	<u>Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman</u>
<b>0,5 g</b>	flocons de piment

### Supplémentaire:

<b>50 ml</b>	crème de coco 15-20% de matières grasses
<b>10 g</b>	sucré glace
<b>10 g</b>	feuilles de menthe
<b>60 g</b>	framboises fraîches

## PRÉPARATION

### Étape 1

1. Moudre le lin de brun en une fine poudre à l'aide d'un mixeur ou d'un moulin. Mélanger avec l'eau bouillante et remuer pour bien combiner.

### Étape 2

1. Moudre les amandes en une fine poudre. Faire fondre les 100 g de chocolat au bain-marie.

### Étape 3

1. Égoutter les haricots et les mixer avec les bananes épluchées, la levure chimique, 80 ml d'huile, le mélange de lin, le sucre vanillé et la sauce soja Kikkoman sans gluten jusqu'à obtenir une pâte lisse.

### Étape 4

1. Mélanger la poudre d'amandes avec le mélange de haricots dans un bol. Ajouter le sucre brun, la poudre de cacao et le chocolat fondu. Bien mélanger avec une cuillère. Graisser légèrement un moule à pâtisserie avec 5 ml d'huile et étaler la pâte sur 2-3 cm d'épaisseur pour une cuisson uniforme.

### Étape 5

1. Faire cuire dans un four à chaleur tournante préchauffé à 180 °C pendant environ 80 minutes.

**60 g** myrtilles fraîches  
**60 g** fraises fraîches

### Étape 6

1. Faire fondre le reste du chocolat au bain-marie pour la confiture de prunes. Mélanger ensuite la confiture de prunes, la sauce soja Kikkoman Ponzu Citron et les flocons de piment ensemble. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

### Étape 7

1. Réfrigérer la crème de coco pendant 30 minutes. Après le refroidissement, écumer la graisse de coco solidifiée à la surface. Fouetter cette graisse avec du sucre glace jusqu'à obtenir une consistance ferme (texture de crème fouettée).

### Étape 8

1. Servir le brownie avec une couche de pâte à tartiner chocolat prune, garnir d'une boule de crème de coco fouettée, de menthe et de fruits lavés et séchés.

Vous pouvez remplacer les haricots noirs par des haricots blancs ou rouges, ou même par des pois chiches en boîte. Le reste de la couche liquide de la crème de coco peut être utilisé à la place du lait dans le café, etc.