

# Brownie pécan



Les brownies, c'est bon et on ne s'en lasse jamais (en tout cas, moi je ne m'en lasse pas). Récemment on m'a demandé : « tu sais faire les brownies ? Genre avec de la noix de pecan? » Et bien voilà la réponse !

**Ingrédients pour un carré de 15×15** : 200g de chocolat noir dessert x2 – 2 œufs – 100g de beurre doux mou – 100g de sucre – 100g de noix de pecan – 1CS d'huile de coco – 40g de farine.

Faites préchauffer votre four à 180 degrés.

Dans un saladier et à l'aide d'une spatule, incorporez le sucre au beurre mou. Le mélange doit être onctueux.

Faites fondre 200g de chocolat au bain-marie.

Battez les œufs en omelette. Ajoutez-les au mélange beurre/sucre.

Ajoutez ensuite la farine et mélangez bien.

Incorporez maintenant le chocolat fondu.

Concassez (ou non) vos noix de pecan et ajoutez-les à l'appareil à brownie.

Chemisez le fond de votre plat. faites un contour avec du papier cuisson (sur les parois) et répartissez la pâte.

Enfournez 20min.

Pendant ce temps faites fondre les derniers 200g de chocolat avec l'huile de coco au bain-marie.

Sortez le gâteau et laissez refroidir 10min dans le moule.

Versez le chocolat fondu dessus en répartissant sur tout le dessus du brownie.

Laissez refroidir jusqu'à température ambiante, puis placez 2h au froid.

---

## Smoothie protéiné – Amande, avoine, banane



Que ce soit une journée avec ou sans sport, je fais toujours un goûter ☐ (oui, au final, j'ai toujours 8 ans et je ne saute pas l'heure du goûter). Du coup, je vous propose ici une collation qui vous redonnera des forces jusqu'au soir. Cette recette est aussi assez chouette pour récupérer après une

séance de sport. A votre mixer !!

**Ingrédients pour 1 smoothie** : 1 petite banane mûre – 6 amandes – 1 cup de lait végétal (type amandes, noisettes) – 1/4 CUP de flocons d'avoine complets – 1cc de cannelle moulue – 1/2 cc vanille en poudre.

Dans un blender, mettre le lait végétal, puis ajoutez tous les éléments.

Mixez pendant 3 à 5min pour que le mélange soit bien homogène sans gros morceaux.

Versez dans un grand verre. Placez une paille et dégustez sans attendre.

Idéal pour les collations de 16h ou après sport =)