



Brownies crus

Pour 12 parts • Préparation : 20 min • Repos : 2 h 15

Pour la base de brownie

- 90 g de cacao cru en poudre ou en pépites
- 90 g d'amandes émondées
- 90 g de cerneaux de noix
- 20 g de baies de goji
- 300 g de dattes Medjool dénoyautées
- 2 c. à soupe d'huile de coco

Pour la ganache cacao-datte

- 70 g de dattes Medjool dénoyautées
- 90 g de cacao cru en poudre
- 180 ml de crème de coco
- 70 ml d'huile de coco

Pour les finitions

- 12 cerneaux de noix
- noix de coco râpée

1. Mixez les amandes avec les noix et les baies de goji, le cacao et les dattes à l'aide d'un robot. Transvasez la préparation dans un saladier et ajoutez l'huile de coco fondue. Mélangez bien.

2. Posez un emporte-pièce rectangulaire de 40 x 30 cm sur une plaque recouverte de papier cuisson. Versez la base dans l'emporte-pièce et étalez-la bien. Placez au congélateur pendant 15 min. Réservez.

La ganache

3. Mixez l'ensemble des ingrédients dans un blender afin d'obtenir une texture bien lisse. Étalez cette préparation sur la base. Laissez prendre au froid au moins 2 h.

4. Au moment de déguster, ôtez l'emporte-pièce, découpez le gâteau en 12 parts et décorez chacune d'un cerneau de noix et de noix de coco râpée.



Conseil zen

Ce gâteau étant plutôt calorique, dégustez-le coupé en petits cubes.

Encore plus de recettes

Recettes à retrouver dans le livre *Détax végétale, 70 recettes et conseils pour prendre soin de soi*, La Pensée sauvage, éditions Webedia Books

