

L'incroyable brownie

(vegan, sans gluten, pauvre en fodmaps... et sain & gourmand !)

Ingédients : (pour un moule de 20 x 20 cm)

Pour le brownie

- 300 g de pommes de terre violettes déjà cuites à l'eau (ou de patates douces violettes ou orange, ou carottes, ou panais)
- 80 gr de farine de riz
- 50 gr de farine de maïs mauve
- 20 gr de farine de coco
- 40 g de sucre de coco (si possible de couleur blanche)
- 40 g de cajou mixées
- 150 g de chocolat blanc (maison ou non) (ou chocolat noir)
- 80 g d'huile de coco liquide (fondue)
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- vanille en poudre
- cardamome en poudre

Pour le coulis

- 50 g de beurre de coco liquide (fondu)
- 5 à 10 gr de betterave (cuite ou cru selon la puissance de votre blender)
- 180 gr de lait de coco solide (en canette - le dessus)

Décoration (facultatif) :

- pistaches concassées
- pétales de fleurs séchées,
- baies / fruits rouges (frais ou surgelés)
- pincée d'açaï

Préparation :

1. Dans un grand saladier, disposez la chair des pommes de terre cuites avec les 2 farines, le sucre de coco, les cajou mixées.
2. Ajoutez l'huile de coco fondue, le chocolat blanc (que l'on aura fait fondre au bain marie).
3. Mélangez au fouet.
4. Ajoutez l'oeuf, la pincée de sel, la vanille & la cardamome.
Mélangez à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
5. Versez l'appareil du gâteau dans un moule huilé.
6. Faites cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 minutes.
7. Laissez refroidir totalement avant de décorer avec le coulis.
8. Pour le coulis : mélangez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance homogène, dense mais toujours liquide. Glissez avec délicatesse le coulis sur le brownie, et mettez directement au réfrigérateur.
9. Pour la décoration : disposez sur le dessus, avant de servir, les éléments choisis.