

BROWNIE SANS SUCRE

Pour 10/12 portions de 80gr/pers

Fait par :

Le : 26/02/2026

Source recette : BO



QUANTITES

280 g de chocolat noir 65% cacao

90 g d'huile de colza

120 g de butternut

3 œufs entiers (~180 g)

80 g de farine (blé, ou riz, ou sarrasin)

10 g de gingembre moulu

PM : Sel fin

80 g de noisettes (ou amandes ou noix de pécan)

REALISATION

1. Préchauffer le four à 190°C.

2. Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (30 s par 30 s). Lisser et laisser tiédir.

3. Éplucher et couper le butternut en dés. Cuire vapeur ou à l'eau jusqu'à tendreté. Mixer en purée lisse. Laisser tiédir.

4. Dans un cul-de-poule, fouetter les œufs entiers. Ajouter l'huile de colza, puis la purée de butternut. Mélanger.

5. Incorporer le chocolat fondu tiède au mélange précédent. Homogénéiser.

6. Ajouter la farine, le gingembre moulu et une pincée de sel. Mélanger sans trop travailler la pâte.

7. Concasser grossièrement les noisettes. Les incorporer à la pâte.

8. Verser la pâte dans le(s) moule(s). Enfourner 10 à 15 min selon la taille (le cœur doit rester légèrement fondant). Visuel légèrement craquelé

9. Laisser refroidir complètement avant de démouler

Apports pour	100gr	Portion de 80 g
Protéines	8,1	6 ;5
Lipides	34,5	27,6
Glucides	28,3	22 ,6
kJ	1906	1525
Kcal	456	365

Index glycémique estimé

IG estimé : 35 – 45

(Faible à modéré)

Farine de sarrasin : IG ≈ 35

Farine de riz : IG ≈ 45

Farine de blé T55 : IG ≈ 50

Conseils pour les diabétiques

Les lipides (chocolat, huile de colza, noisettes) ralentissent significativement l'absorption des glucides : l'IG est abaissé.

Pas de sucre ajouté : seuls les glucides naturels du chocolat noir, du butternut et de la farine.

Privilégier la farine de sarrasin pour un IG optimal (riche en fibres, minéraux, antioxydants).

Consommable avec modération pour les diabétiques de type 2 : en collation (pas en fin de repas complet).

Contrôler la portion à 80 g max. – 22,6 g de glucides/portion, comparable à une tranche de pain complet (50g)

ALTERNATIVES AU BUTTERNUT (HORS SAISON)

- Patate douce (120 g)
- Courgette cuite égouttée (120 g)
- Avocat mûr (120 g)
- Purée de haricots noirs (120 g)
- Compote de pommes sans sucre (120 g)
- Betterave rouge cuite (120 g)

ALLERGENES	Présence
Arachide	OUI
Céleri	
Céréales contenant du gluten	OUI
Crustacés	
Fruits à coque	
Lait y compris lactose	
Lupin	
Mollusque	
Moutarde	
Œuf	OUI
Poisson	
Sésame	
Soja	
Sulfites	