

Brownie aux noisettes et pistaches

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **brownie aux noisettes et pistaches**, à base de poudre d'amande, de miel, d'huile de coco et de poudre de cacao cru.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir du régime global).

Pour 12 personnes

Préparation :

Cuisson :

20 min.

75 min.

- 300 g de poudre d'amandes
- 150 g de pistaches décortiquées
- 120 g de miel
- 100 g de noisettes
- 90 g d'huile de coco
- 90 g de beurre de cacao
- 70 g de poudre de cacao cru
- 5 œufs
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 pincée de fleur de sel

Étape 1

Préchauffez votre four à 110°.

Étape 2

Pour le chocolat, faites fondre l'huile de coco et le beurre de cacao au bain marie. Une fois fondu, ajoutez le miel et mélangez. Puis ajoutez le cacao progressivement et mélangez à nouveau.

Étape 3

Ajoutez les noisettes dans le chocolat.

Étape 4

Graissez votre moule à brownie avec de l'huile de coco. J'utilise un grand moule rectangulaire de 22 x 28 cm.

Étape 5

Dans un autre bol, cassez les œufs et battez les avec un fouet quelques secondes.

Étape 6

Dans un grand saladier, versez la poudre d'amandes, les œufs ainsi que le bicarbonate et mélangez.

Étape 7

Ajoutez le chocolat à la pâte et mélangez.

Étape 8

Versez la pâte dans le moule à brownie et faites le cuire au four pendant 75 minutes (selon votre four) à 110 °.

Étape 9

Concassez grossièrement les pistaches à l'aide du plat d'un grand couteau de cuisine et ajoutez les sur le brownie encore

chaud.

- La poudre d'amande est riche en fibre solubles, en phytostérols, en acides gras mono-insaturés, en protéines végétales, en vitamines et en minéraux.
- La noisette est constitué essentiellement d'acide gras monoinsaturés sous forme d'acide oléique. Elle est riche en antioxydants tel que les flavonoïdes, l'acide phénoliques ainsi que des tanins. La noisette est un très bonne source de vitamine E, de manganèse, de cuivre ainsi que du magnésium, du fer et de la vitamine B1.
- Les pistaches sont riches en nombreuses vitamines et minéraux aussi qu'en fibres alimentaires. Elles contiennent également de bons acides gras nécessaires au corps ainsi que des antioxydants.
- Consigne de la part du [Dr Natasha Campbell-McBride](#) :
« Le cacao n'est pas autorisé dans le régime en glucides spécifiques. Cependant, la plupart des gens peuvent en consommer à l'occasion lorsqu'ils en sont à la phase complète du régime GAPS, une fois que les symptômes digestifs ont disparu. Le cacao est très riche en magnésium et acides aminés essentiels : à moins que votre système digestif ne soit pas encore prêt à le digérer, il n'y a pas de raison de vous en priver. »

“Le bonheur le plus doux est celui qu'on partage.”

Jacques Delille



Biscuits amandes fourrés à la pâte de dattes