

Libre comme l'air  
Qui l'eût cru ?  
Maj et Marie-Odile

Capsule N° 1 du 13/12/2021

### **BROWNIES CRUS**

**Recette inspirée par Stéphanie de Crudessence**



Ingrédients : 3 tasses de noix de pécan (300 gr)  
¾ de tasse de poudre de cacao cru (75 gr)  
1 tasse de dattes (à tremper 2 heures dans de l'eau (175 gr)  
1 ½ tasse de dattes coupées en petits morceaux (200 gr)  
1 c.c extrait de vanille  
1 pincée de sel  
Nappage :  
¼ de tasse de poudre de cacao cru (25 gr)  
¼ de tasse d'huile de coco fondue – 60ml  
¼ de tasse de sirop d'agave- 60ml

Préparation :

- 1) Mixer les noix de pécan dans un robot à lame S
- 2) Les mettre dans un saladier
- 3) Ajouter aux noix de pécan les dattes coupées en petits morceaux
- 4) Ajouter la poudre de cacao cru
- 5) Égoutter les dattes trempées
- 6) Les mixer pour en faire une pâte
- 7) Ajouter cette pâte dans le saladier
- 8) Ajouter l'extrait de vanille et la pincée de sel
- 9) Mélanger le tout à la main
- 10) Mettre le tout dans un plat (rectangulaire ou carré)
- 11) Lisser avec le dos d'une cuillère

Pour le nappage :

- 12) Mettre le cacao et le sirop d'agave et l'huile de coco dans un bol
- 13) Mélanger
- 14) Répartir sur la pâte dans le plat
- 15) Lisser une spatule ou avec le dos d'une cuillère
- 16) Mettre au réfrigérateur
- 17) Couper en carrés – se conservent 3 semaines

NOTA : équivalent en ml des 4 pots mesureurs en inox

60ml – ¼  
80ml – 1/3  
125ml – ½  
250ml - 1

Pour aller voir la réalisation :  
<https://crowdbunker.com/v/KTrSMpxURI>