



## Carrés choco-fudge

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique  
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 16  
PRÉPARATION : 15 MINUTES  
CUISSON : 14 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 70 g (1/2 tasse) de margarine végétale ou de ghee \*
- 50 g (1/2 tasse + 1 c. à soupe) de cacao
- 3 œufs larges (165 g)
- 110 g (1/2 tasse) de sucre de canne
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 70 g (1/2 tasse) de farine tout usage La Merveilleuse
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel de mer
- 50 g (1/2 tasse) de pacanes hachées finement
- 80 g (1/2 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Huiler un moule de 20 cm X 20 cm (8 po x 8 po).
2. Au bain-marie, faire fondre la margarine (ou le ghee) et le cacao.
3. Dans un bol, battre à la vitesse maximale du batteur électrique les œufs, ajouter graduellement le sucre et continuer de battre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et onctueux (environ 3 minutes).
4. Ajouter le mélange de cacao ainsi que l'essence de vanille et battre de nouveau.
5. Dans un petit bol, mélanger ensemble la farine, le sel, la cannelle et les pacanes hachées. Ajouter aux ingrédients liquides et brasser à la cuiller de bois pour obtenir un mélange uniforme.
6. Verser la pâte dans le moule et l'étendre uniformément à l'aide d'une spatule mouillée.
7. Cuire sur la grille centrale du four de 13 à 15 minutes.
8. Pendant ce temps, faire fondre les pépites de chocolat au bain-marie.
9. Dès la sortie du four, étendre le chocolat fondu sur les carrés.
10. Laisser refroidir et tailler en carrés.



*Une recette qui comblera les amateurs de chocolat!*

### CONSEIL PRATIQUE

\*Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers, vous pouvez utiliser du beurre. Le ghee (beurre clarifié) est quant à lui conforme au régime hypotoxique puisque la caséine (protéine du lait) y a été retirée.

#### Trucs :

Comme cette recette ne contient pas de poudre à pâte, il est important de bien battre les œufs, ce qui allégera la pâte. Le temps de cuisson peut sembler court mais il faut vraiment éviter de trop cuire ces carrés afin de préserver une texture adéquate.

#### VALEUR NUTRITIVE

Par portion	150 Calories
Lipides: 9 g	14 %
Saturés 2 g	
Trans 0 g	11 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 1 g	
Oméga-3: 0,1 g	
Monoinsaturés: 5 g	
Cholestérol: 30 mg	
Sodium: 35 mg	1 %
Glucides: 16 g	5 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 10 g	
Protéines: 2 g	
Vitamine A	2 %

Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	8 %
Magnésium	10 %
Manganèse	20 %
Cuivre	10 %



Cette recette est tirée du livre :  
*Savoureux, santé  
et sans gluten!* [DÉTAILS](#)