

# Recette de brownies croquants au micro-ondes



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
10 min	10 min	12 portions de 1 morceau chacune

## ce qu'il vous faut

- 1/2 tasse de beurre ou margarine, coupé
- 4 oz (1/2 paquet de 225 g) de chocolat mi-sucré *Baker's*, divisées
- 2/3 tasse de sucre
- 2 œufs
- 1/2 tasse de farine
- 1/2 tasse d'amandes tranchées, grillées, divisées
- 1 tasse de guimauves miniatures *Jet-Puffed*

## ce qu'il faut faire

Chauffer le beurre et 3 oz du chocolat dans un moule carré de 8 po allant au micro-ondes à intensité ÉLEVÉE 1 min ou jusqu'à ce que le chocolat fonde complètement et que le mélange soit homogène, en remuant toutes les 30 secondes.

Incorporer le sucre et les œufs. Ajouter la farine et la moitié des amandes; bien mélanger. Racler les côtés du moule, lisser le dessus.

Chauffer 4 min; garnir des guimauves. Chauffer 30 secondes. Entre-temps, hacher le reste du chocolat.

Parsemer les brownies chauds du chocolat haché et du reste des amandes; laisser refroidir légèrement.

Top

## Trucs culinaires

## Nutrition

## Savoir-faire Couper facilement les brownies

Utilisez un couteau beurré pour couper facilement ces brownies chauds et fondants.

## Portions sages

Choisissez de petites portions de dessert pour vous autoriser une gâterie chocolatée dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

## Savoir-faire Griller des noix

Faire griller les noix les rend plus croquantes et plus savoureuses. **CUISSON AU MICRO-ONDES** : mettez jusqu'à 1 tasse de noix dans un plat allant au micro-ondes peu profond. Chauffez-les à intensité ÉLEVÉE jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme et qu'elles soient croustillantes, en remuant toutes les 30 secondes. **CUISSON SUR LA CUISINIÈRE** : mettez les noix dans une poêle non graissée. Cuisez-les à feu mi-vif jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant souvent. **CUISSON AU FOUR** : chauffez le four à 350 °F. Étalez les noix en une seule couche dans un plat de cuisson peu profond. Cuisez de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant de temps à autre.

## Pour obtenir de meilleurs résultats

Cette recette convient idéalement à un micro-ondes de 1 000 ou 1 100 watts. Si la puissance de votre micro-ondes est plus élevée, réduisez le temps de cuisson de 30 secondes.

## PORTIONS

12 portions de 1 morceau chacune

## Information nutritionnelle

Portion 12 portions de 1 morceau chacune

### QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	230
----------	-----

### % de la valeur quotidienne

<b>Matières grasses</b>	<b>13g</b>
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	7g
---------------------------	----

<b>Cholestérol</b>	<b>50mg</b>
--------------------	-------------

<b>Sodium</b>	<b>65mg</b>
---------------	-------------

<b>Glucides</b>	<b>25g</b>
-----------------	------------

Fibres alimentaires	1g
---------------------	----

Sucres	18g
--------	-----

<b>Protéines</b>	<b>3g</b>
------------------	-----------

Vitamine A	6 %DV
------------	-------

Vitamine C	0 %DV
------------	-------

Calcium	0 %DV
---------	-------

Fer	8 %DV
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.

Top