

# Brownie Fondant à l'Avocat : Recette Gourmande et Saine

---

## Pourquoi intégrer l'avocat dans vos desserts ?

- Source exceptionnelle de bons acides gras (oméga-3) pour la santé cardiovasculaire.
- Apporte une texture naturellement crémeuse et fondante sans avoir besoin de beurre.
- Riche en fibres et en antioxydants pour une meilleure satiété.
- Permet de réduire l'indice glycémique global de votre pâtisserie.

## Ingrédients nécessaires

- 1 gros avocat bien mûr
- 150g de chocolat noir (minimum 70% de cacao)
- 100g de sucre de canne complet ou de sirop d'agave
- 3 œufs frais
- 50g de farine de blé ou de poudre d'amande (pour une version sans gluten)
- 1 pincée de sel marin
- Optionnel : 50g de noix concassées pour le croquant

## Matériel de cuisine

- 1 mixeur ou blender
- 1 saladier
- 1 moule carré (environ 20x20 cm)
- Papier cuisson
- 1 spatule en silicone

## Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6) et tapissez le moule de papier cuisson.
- Faites fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes par tranches de 30 secondes.
- Mixez la chair de l'avocat jusqu'à obtenir une purée parfaitement lisse et sans morceaux.
- Dans un saladier, mélangez la purée d'avocat avec le chocolat fondu.
- Ajoutez les œufs un par un, puis le sucre, en mélangeant bien entre chaque ajout.

- Incorporez délicatement la farine et la pincée de sel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Versez la préparation dans le moule et ajoutez les noix sur le dessus si désiré.
- Enfourez pendant 20 à 25 minutes. Le centre doit rester légèrement humide pour un résultat fondant.

### **Conseils de dégustation**

- Laissez refroidir complètement avant de démouler pour une meilleure tenue.
- Conservez au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours pour une texture encore plus dense.
- Servez avec une touche de crème fouettée ou un coulis de fruits rouges pour contraster avec le chocolat.