

# Brownie au Chocolat et à l'Avocat

*Pour 6/8 personnes :*

- **200 g de chocolat noir**
- **80 g de sucre en poudre**
- **80 g de farine**
- **2 avocats bien mûrs**
- **2 œufs**
- **15 g de beurre**
- **40 g de yaourt nature**
- **40 g de cacao en poudre**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un bol, casser le chocolat en morceaux puis ajouter le beurre. Faire fondre le tout au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Ouvrir puis dénoyauter les avocats, les peler et en écraser la chair à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
4. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
5. Ajouter petit à petit la farine avec la levure puis 30 g de poudre de cacao, en remuant afin d'éviter les grumeaux.
6. Incorporer la purée d'avocat à la préparation avec le chocolat fondu et le yaourt. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse et homogène.
7. Dans un moule généreusement beurré, verser la pâte et l'étaler uniformément.
8. Enfourner pour 25 minutes de cuisson. Sortir le brownie du four et le laisser refroidir.
9. Démouler le brownie, le saupoudrer avec les 10 g de cacao restants puis le couper en morceaux : c'est prêt ! ☐

☐ L'avocat qui est un aliment naturellement "gras", remplacera facilement le beurre dans vos recettes. Plus de complexes lors de la dégustation d'un brownie au chocolat, bien au contraire, il apporte une multitude de vitamines, fer, potassium ou encore magnésium ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



# Quel Moule à Gâteau Choisir ?

Forme, taille, matériau... On ne sait plus où donner de la tête lorsque vient le moment de choisir son moule à gâteau. Il y a aujourd'hui des moules adaptés à toutes les situations, et on en serait presque étonné qu'ils ne soient pas capables de faire la vaisselle et de [nettoyer cette tâche de ketchup](#) sur votre chemise. Suivez ce petit guide pratique pour savoir comment choisir votre moule à gâteau en toute simplicité !

## • Les moules en fer

Indémoudables, les moules en fer blanc sont conçus avec de la tôle fine d'acier doux recouverte d'une couche d'étain.

### → Avantages :

L'avantage principal de cette matière est sa résistance à l'oxydation et aux acides.

Plus épais que les moules en fer blanc, les moules en tôle classique ont tendance à se bonifier avec le temps.

L'un des atouts du fer est sa résistance, c'est un très bon conducteur de chaleur qui vous permettra d'obtenir un gâteau parfaitement cuit avec une belle croûte dorée.

### → Inconvénients :

Il est nécessaire de bien beurrer le moule pour éviter que le gâteau ne colle aux parois. De plus, le lavage d'un tel moule est délicat, il se fait sans détergent et à la main, et ce genre de matière est sujet à l'oxydation.

### → Quelle forme choisir ?

Parfaits pour concocter des cannelés, des madeleines ou encore des tartelettes bien dorées, les moules en fer sont disponibles sous de nombreuses formes et sont plutôt économiques.

## • Les moules en acier avec revêtement

C'est le type de moule à gâteau le plus populaire grâce à ses nombreux atouts à un prix raisonnable.

### → Avantages :

En céramique ou en silicone, ce type de revêtement assure une anti adhérence pour démouler facilement les gâteaux. Souvent revêtu d'une structure en aluminium ou en acier, l'acier assure une diffusion homogène de la chaleur avec un bon résultat de cuisson. Pratiques à utiliser, ils peuvent être passés au lave-vaisselle.

### → Inconvénients :

Sensibles aux rayures, ils nécessitent un grand soin pour les maintenir en bon état.

### → Quelle forme choisir ?

Depuis les formes classiques aux plus fantaisistes, on en trouve dans tous les magasins et à tous les prix.

Préférez-les pour vos cakes et gâteaux au chocolat.

## • Les moules en silicone

En vogue depuis quelques années, ces ustensiles sont largement utilisés en pâtisserie.

#### → **Avantages :**

Anti-adhérents, ils ne nécessitent aucune matière grasse pour un démoulage simple et rapide sans que les gâteaux ne collent ou ne se cassent. Ultra-résistants, les moules en silicone pourront vous accompagner de nombreuses années. Ils sont faciles à utiliser dans n'importe quel four et se lavent aussi bien à la main qu'au lave-vaisselle.

#### → **Inconvénients :**

Le principal inconvénient de cette matière est qu'elle ne diffuse pas de façon uniforme la chaleur et il sera plus difficile d'obtenir un gâteau croustillant ou doré.

#### → **Quelle forme choisir ?**

Les moules en silicone sont les plus abordables et sont disponibles sous d'innombrables formes et couleurs, notamment pour les muffins et autres cupcakes.

### • **Les moules en céramique**

Ces moules au style rétro et élégant restent très appréciés pour la préparation de gâteaux.

#### → **Avantages :**

Les moules en céramique permettent une cuisson douce et homogène, et bénéficient d'une jolie apparence pour servir les plats à table, sans risque de rayure. De plus, ils se nettoient facilement au lave-vaisselle.

#### → **Inconvénients :**

La céramique n'est pas un bon conducteur de chaleur et n'est pas recommandée pour caraméliser un gâteau. Sensible aux chocs, elle doit par ailleurs être maniée avec précaution, à l'abri des gros écarts de températures.

#### → **Quelle forme choisir ?**

Le choix des moules en céramique est plutôt réduit, on reste sur des formes classiques adaptées à vos recettes de famille préférées. Leur gamme de prix est un peu plus élevée mais garantit une jolie présentation à table !

### • **Les moules en verre**

Offrant une bonne résistance à la chaleur, le verre est une matière saine qui reste un grand classique en cuisine.

#### → **Avantages :**

Le verre est une matière hygiénique résistante aux rayures qui se nettoie bien au lave-vaisselle. D'aspect agréable et élégant, il peut également servir de présentation à table, sans nécessité de démoulage.

#### → **Inconvénients :**

Bien que résistants, les moules en verre ne doivent pas subir de fortes variations de température. Ils sont adhérents et le démoulage d'un gâteau peut parfois être difficile, d'où la nécessité de bien beurrer et de fariner le moule.

### → Quelle forme choisir ?

Rectangulaires, ovales, ronds ou carrés, les moules en verre sont parfaits pour les gâteaux classiques. Leur gamme de prix est tout à fait abordable, comptez entre 10 et 20 euros en moyenne pour un plat.

#### • Les moules en cuivre

Très beaux avec leur jolie patte rétro, les moules en cuivre ont un parfum de nostalgie et décorent souvent les cuisines de nos grand-mères.

#### → Avantage :

Le cuivre est le meilleur des conducteurs métalliques et vous réserve une cuisson parfaitement uniforme.

#### → Inconvénients :

Ce type de matière est en revanche contraignant à entretenir. Utilisé à petites doses, le cuivre n'est pas nocif pour la santé mais une fois qu'il entre en contact avec des aliments salés et acides, il peut s'oxyder et devenir toxique.

### → Quelle forme choisir ?

On trouve de nos jours peu de moules en cuivre et ceux qui sont de bonne qualité sont plutôt onéreux et associés à la haute gastronomie. Gardez celui de votre grand-mère en décoration, et préférez-lui d'autres matériaux pour cuisiner.

#### • Les moules en aluminium

L'aluminium, bien que solide et léger, a quelques inconvénients à prendre en compte.

#### → Avantages :

L'avantage principal de l'aluminium est sa légèreté et sa solidité. C'est aussi un excellent conducteur pour une cuisson réussie.

#### → Inconvénients :

Ce métal se déforme à la cuisson et les aliments attachés peuvent avoir un goût désagréable. Il est préférable de l'éviter car il peut être toxique à la longue. Il peut facilement s'altérer en cas de contact avec des aliments acides. Les ustensiles en aluminium n'ont pas vraiment la cote en France et ont été progressivement altérés par des revêtements pour éviter que les aliments soient en contact avec la matière.

### → Quelle forme choisir ?

Très économique, l'aluminium se trouve sous toutes ses formes et convient pour la préparation de gâteaux originaux.

**Vous avez désormais tous les ingrédients en main pour réussir de belles créations adaptées à toutes les occasions ! ☐**