

Carré chocolaté

100 portions

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Réduire les haricots noirs en purée en y ajoutant une partie de la compote de pommes, ce qui facilitera le travail du robot culinaire.

Description de la portion et du service

Servir un carré par enfant, accompagné d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse).

Rendement de la recette

100 carrés

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

4 demi-insertions de 2 po/5 cm

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	97	Sodium (mg)	83
Protéines (g)	3	Lipides (g)	4
Glucides (g)	14	Gras saturés (g)	0.8
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



Carré chocolaté

100 portions

Rendement de la recette

100 carrés

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
2,5 L (10 tasses)/1,7 kg	Haricots noirs rincés, égouttés et réduits en purée (équivalant à 5 conserves de 540 ml de haricots entiers)	MISE EN PLACE LA VEILLE 1. Cette recette peut être entièrement préparée la veille.
500 ml (2 tasses)/275 g	Poudre de cacao	MÉTHODE
600 ml (2 1/2 tasses)/665 g	Compote de pommes non sucrée	1. Préchauffer le four à convection à 165 °C (325 °F) ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).
600 ml (2 1/2 tasses)/320 g	Chapelure de biscuits Graham	2. Dans un bol, mélanger la purée de haricots, le cacao, la compote de pommes et la chapelure.
20 un.	Œufs	3. Ajouter les oeufs, la vanille, l'huile et le sucre. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
30 ml (2 c. à soupe)	Extrait de vanille	4. Verser 1,2 kg de pâte dans 4 demi-insertions préalablement vaporisées d'enduit végétal.
250 ml (1 tasse)	Huile de canola	5. Cuire au four à convection pendant environ 20 min (ou au four conventionnel environ 35 min) ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des carrés en ressorte propre.
750 ml (3 tasses)/650 g	Sucre granulé	6. Laisser refroidir complètement avant de couper le contenu de chaque insertion en 25 carrés.
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	

