

RECETTE

GALETTES CHOCO-HARICOTS



Temps de préparation :
15 à 30 minutes



Temps de cuisson :
8 à 12 minutes

Ingrédients

	15 galettes	60 galettes	80 galettes	100 galettes
Farine de blé entier	1 tasse (250 ml)	4 tasses (1 L)	5 ½ tasses (1,4 L)	6 ½ tasses (1,6 L)
Flocons d'avoine	⅓ tasse (80 ml)	1 ¼ tasse (310 ml)	1 ¾ tasse (425 ml)	2 tasses (500 ml)
Pépites de chocolat	⅓ tasse (80 ml)	1 ¼ tasse (310 ml)	1 ¾ tasse (425 ml)	2 tasses (500 ml)
Poudre de cacao	4 c. à thé (20 ml)	⅓ tasse (80 ml)	½ tasse (125 ml)	⅔ tasse (150 ml)
Bicarbonate de soude	¼ c. à thé (1 ml)	1 c. à thé (5 ml)	1 ½ c. à thé (7,5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Poudre à pâte	¼ c. à thé (1 ml)	1 c. à thé (5 ml)	1 ½ c. à thé (7,5 ml)	2 c. à thé (10 ml)
Haricots noirs, en conserve	1 tasse (250 ml ou ½ conserves de 540 ml)	4 tasses (1 L ou 2 x 540 ml)	5 ½ tasses (1,4 L ou 2 ½ x 540 ml)	6 ½ tasses (1,6 L ou 3 x 540 ml)
Lait ou boisson végétale	1 c. à soupe (15 ml)	¼ tasse (60 ml)	⅓ tasse (80 ml)	½ tasse (125 ml)
Margarine non hydrogénée	2 c. à soupe (30 ml)	½ tasse (125 ml)	⅔ tasse (150 ml)	¾ tasse (200 ml)
Cassonade	¼ tasse (60 ml)	1 tasse (250 ml)	1 ½ tasse (330 ml)	1 ¾ tasse (430 ml)
Œufs	1 unité	4 unités	5 unités	6 unités

Préparation

- 1 Préchauffer le four :**
→ Four conventionnel : 180°C (350°F)
→ Four à convection : 160°C (320°F)
- 2** Tapisser les plaques de cuisson de papier parchemin.
- 3** Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs : farine, flocons d'avoine, pépites de chocolat, cacao, bicarbonate et poudre à pâte.
- 4** Rincer et égoutter les haricots noirs.
- 5** Réduire les haricots noirs en purée avec le lait (ou la boisson végétale) à l'aide d'un robot culinaire ou d'un pied mélangeur.
- 6** Dans un autre bol, battre la margarine et la cassonade jusqu'à texture lisse. Ajouter les œufs et la purée de haricots, puis bien mélanger.
- 7** Incorporer les ingrédients humides aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 8** Former des boules d'environ 30 ml à l'aide d'une cuillère à crème glacée et les déposer sur les plaques en les espaçant.
- 9** Aplatir légèrement chaque boule avec une fourchette (environ 2 cm d'épaisseur).
- 10** Cuire de 8 à 12 minutes, jusqu'à ce que les bords soient cuits et le centre encore moelleux.