

Une recette de tarte aux fruits rouges gourmande et détox



Voici une idée de recette à retrouver dans le livre *Douce Détox, 130 desserts zéro kilo et zéro culpabilité* par Martine Fallon et Dilara Feray. En plus de pâtisser des gâteaux gourmands, toutes les recettes sont lactose et gluten free !

Pour 10 personnes environ

Ingrédients

1. Pour la croûte d'amande

2 tasses + 2 cs de farine d'amande tamisée

½ cc de sel

1 cs de sirop d'érable

2 cs d'huile de coco

1 cs de graines de lin

ou de chia moulues, mélangées avec 3 cs d'eau

Fac : remplacer la croûte aux amandes par un fond de tarte

2. Pour la chantilly à la coco

1 boîte de 400 ml de crème

de coco ou de lait de coco* placée au frigo à l'envers** la veille

1 cs de sirop d'érable

1 pincée de sel

1/2 cc d'extrait de vanille

3. Pour le topping

4 tasses de fruits frais (mélange de fruits rouges, mangue, passion, kiwi, ...)

Préparation

1ère étape :

Placer un grand bol en inox 10 min au congélateur.

Sortir la boîte de lait de coco du frigo et l'ouvrir. Verser le liquide dans un récipient, sécher et récupérer la crème. La placer dans le bol inox froid et sec (important).

Battre la crème de coco sur vitesse max jusqu'à obtenir une chantilly (5 à 7 minutes).

Verser très doucement le sirop d'érable, le sel et l'extrait de vanille pendant que le moteur tourne.

A ce moment-là, la chantilly est prête à être utilisée. Mais pour un meilleur résultat, placer le bol au frigo 3 à 4 heures : la chantilly va raffermir et aura une texture encore meilleure, surtout pour les glaçages. Avec le froid, il est possible que la chantilly soit devenue un peu trop rigide, si c'est le cas, la mélanger

doucement à la spatule.

Conservation : 3 jours au frigo dans un récipient en verre fermé hermétiquement

2e étape :

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger les graines de lin ou de chia moulues avec l'eau dans un petit récipient, laisser gonfler 7 minutes.

Préparer un moule à tarte de 20 cm, légèrement huilé à l'huile de coco.

Placer la farine d'amande et le sel dans le bol du robot, mixer.

Ajouter l'huile de coco, le sirop d'érable, le mélange chia ou de lin + eau, mixer sur pulse jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Presser la pâte dans le moule, piquer 5 ou 6 fois avec une fourchette.

Cuire au four préchauffé pendant 10 à 15 minutes. Retirer du four et laisser refroidir. Pendant ce temps préparer la crème chantilly coco.

Une fois le fond de tarte refroidi, garnir avec la crème chantilly et les fruits.

Variante 1 : Remplacer la chantilly coco par une crème fraîche cajou (page 42) ou du lemon curd (page 249) ou de la glace vanille (page 208) sortie du congélateur 30 min à l'avance.

Variante 2 : Décorer avec des plantes sauvages et des fleurs comestibles

Conservation : 2 jours au frigo.



MARTINE
FALLON

DILARA
FERAY

LACTOSE &
GLUTEN FREE

**DOUCE
DETOX
130 DESSERTS
ZÉRO KILO
ZÉRO CULPABILITÉ**

MARTINE FALLON EDITIONS