



Tarte à la crème pâtissière et aux petits fruits

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON TRADITIONNELLE: 20 MINUTES

CUISSON HYPOTOXIQUE: 45 MINUTES

RÉFRIGÉRATION: 6 HEURES

INGRÉDIENTS

Croûte :

- 115 g (1 tasse) d'amandes crues
- 75 g (3/4 tasse) de pacanes
- 20 g (1/4 tasse) de flocons de quinoa
- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel

Crème pâtissière :

- 5 g (1/4 tasse) de farine tout usage La Merveilleuse
- 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de fécule de maïs bio
- 2 oeufs larges, battus
- 105 g (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 315 g (1 1/4 tasse) de boisson végétale au goût, chaude
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) d'essence de vanille

Garniture :

- Petits fruits, au goût : fraises, framboises, bleuets, mûres



Simple de préparation, cette tarte fond littéralement en bouche!

PRÉPARATION

Croûte :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) pour la cuisson traditionnelle ou à 110 °C (230 °F) pour la cuisson hypotoxique
2. Huiler une assiette à tarte de 23 cm (9 po) de diamètre et mettre un papier parchemin au fond seulement (le découper pour obtenir le bon diamètre).
3. Moudre les amandes et les pacanes au robot culinaire (plus ou moins fin, selon le goût).

4. Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients de la croûte. Presser fermement le mélange au fond du moule et sur les côtés. Cuire sur la grille centrale du four pendant 15 à 20 minutes (cuisson traditionnelle) ou 40 à 45 minutes (cuisson hypotoxique), jusqu'à bien doré. Retirer du four et réserver.

Crème pâtissière :

1. Dans une moyenne casserole, mélanger ensemble à l'aide d'un fouet la farine et la fécule de maïs.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble les oeufs et le sirop d'érable et les incorporer, toujours en fouettant, au mélange de farine.
3. Ajouter ensuite graduellement la boisson végétale en fouettant pour obtenir un mélange homogène.
4. À feu moyen, porter le mélange à ébullition en brassant constamment. Il faut s'assurer que le mélange ne colle pas au fond de la casserole.
5. Laisser mijoter environ 2 minutes, en remuant constamment, jusqu'à épaississement. Retirer du feu, ajouter la vanille et brasser de nouveau.
6. Transférer la crème pâtissière dans un bol et filmer immédiatement (apposer directement sur la crème pâtissière une pellicule plastique).
7. Réfrigérer jusqu'à ce que la crème pâtissière soit complètement refroidie.

Montage de la tarte :

1. Étendre la crème pâtissière dans l'assiette puis garnir de petits fruits, au goût, de façon à former un bel agencement visuel.