



## Recette : Tarte froide à l'avocat et aux bananes, parfumée au citron

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

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 15

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

CONGÉLATION : 12 HEURES

Nécessite un moule à charnière de 23 cm (9 po) de diamètre

### INGRÉDIENTS

#### Croûte :

- 100 g (1 tasse) de noix de Grenoble
- 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) de vanille
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de sel

#### Garniture :

- La chair de 3 à 4 avocats moyens (450 g)
- 3 bananes mûres, pelées (300 g)
- 85 g (1/3 tasse) de jus de citron fraîchement pressé
- 30 ml (2 c. à soupe) de chia (le moudre)
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de thé matcha ou de spiruline \* (facultatif)
- 55 g (1/4 tasse) de sucre de canne
- 35 g (1/4 tasse) de fécule de maïs biologique (sans OGM)
- 105 g (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 65 g (1/4 tasse) de boisson végétale, au goût
- 70 g (1/2 tasse) d'huile de coco \*\*

#### Décoration :



*Pour le dessert, afin de souligner le printemps qui s'éveille et toute la fraîcheur qui en émane, je vous invite à découvrir ma tarte froide à l'avocat et aux bananes légèrement citronnée... pour une fraîcheur assurée!*

### CONSEIL PRATIQUE

**\*Détail important : le thé matcha ou la spiruline ne sont pas essentiels** à la réussite de cette recette. J'utilise l'un ou l'autre d'entre eux pour accentuer le vert de la tarte, tout simplement.

**\*\* Huile de coco :** Lorsque je cuisine ma recette de pâte à tarte à l'huile de coco, j'aime utiliser une huile désodorisée pour éviter que ma pâte à tarte goûte le «coco». Toutefois, pour cette recette, j'utilise une huile de coco crue de première pression à froid car, contrairement à la pâte à tarte, je veux retrouver le goût de coco qui se marie si bien avec tous les autres ingrédients de cette recette.

- Ma recette de glaçage aux noix de cajou, que je parfume d'un peu de zeste de citron

---

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C (350 °F). Huiler un moule à charnière de 23 cm (9 po) de diamètre et mettre un papier parchemin au fond seulement (le découper pour obtenir le bon diamètre).
2. Moudre les noix et les pacanes au robot culinaire (plus ou moins fin, selon le goût).
3. Dans un bol, mêler ensemble tous les ingrédients de la croûte. Presser fermement le mélange au fond du moule. Cuire sur la grille centrale du four pendant 20 minutes ou jusqu'à bien doré. Retirer du four et réserver.
4. Dans le récipient du robot culinaire, combiner ensemble la chair des avocats, les bananes, le jus de citron, le chia, la vanille et le thé matcha (ou la spiruline).
5. Dans une petite casserole, mélanger le sucre et la fécule de maïs. Ajouter le sirop d'érable et la boisson végétale en fouettant pour bien délayer le mélange.
6. Ajouter l'huile de coco et porter à ébullition à feu moyen, en remuant continuellement à l'aide d'un fouet. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange épaississe. Le verser dans le récipient du robot culinaire avec les autres ingrédients et réduire en purée lisse et homogène.
7. Verser le mélange dans le moule et laisser prendre complètement au congélateur.
8. Démouler seulement au moment de servir et décorer, si désiré, d'un peu de glaçage aux noix de cajou. Si la tarte est trop ferme, laisser reposer 15 minutes avant de la trancher.