



Recette : Tarte froide aux fraises et aux bananes

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

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 15

PRÉPARATION : 20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 6 H (puis congélation complète)

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 :

- 390 g (3 tasses) de fraises fraîches
- 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) d'essence de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de betteraves
- 105 g (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 70 g (1/2 tasse) d'huile de coco
- 35 g (1/4 tasse) de fécule de maïs biologique (sans OGM) diluée dans la même quantité d'eau



Une tarte rafraîchissante et colorée qui saura égayer vos repas durant les journées chaudes d'été!

CONSEIL PRATIQUE

* Vous retrouverez facilement la poudre de betteraves dans les magasins d'aliments naturels. Sa teinte fushia permet de colorer naturellement cette tarte.

Ganache au chocolat :

- 80 g (1/4 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré
 - 45 ml (3 c. à soupe) de boisson végétale, au goût
 - 15 ml (1 c. à soupe) de margarine végétale
-

PRÉPARATION**Croûte :**

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, mélanger 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.

Garniture :

1. Dans le récipient du robot culinaire, combiner ensemble les fraises, les bananes, le jus de citron, le chia, l'essence de vanille et la poudre de betteraves.
2. Dans une petite casserole, mélanger ensemble le sirop d'érable et le mélange de fécule de maïs. Porter à ébullition à feu moyen en remuant continuellement à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange épaississe et le verser dans le récipient du robot culinaire.
3. Faire ensuite fondre l'huile de coco, la verser sur les autres ingrédients et réduire en purée lisse et homogène.
4. Verser le mélange dans le moule et laisser refroidir complètement au réfrigérateur. Décorer avec la ganache au chocolat puis couvrir et porter au congélateur.
5. Laisser reposer à la température de la pièce de 30 à 45 minutes avant de servir afin de faciliter la découpe au moment de servir.

Ganache au chocolat :

Au moment de décorer la tarte, simplement cuire à feu doux dans une petite casserole les pépites de chocolat et la boisson végétale jusqu'à ce que le chocolat soit fondu. Retirer du feu, ajouter la margarine et bien mélanger le tout.