

TARTE CHOCOLAT-AMANDES INVERSÉE

VERSION SANS GLUTEN SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR LE FOND DE TARTE

- 150 g de Farine de riz semi-complet
(à remplacer par moitié de farine de châtaigne et féculé de pomme de terre **ou par** farine de coco et farine de sarrasin pour les coeliacs)
- 100 g de poudre d'amandes
- 2 cuillères à soupe de Sucre complet bio
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco vierge Bio
- 1 cuillère à soupe de cacao 100% non sucré
- Une pincée de Sel
- 1 gros oeuf
- 2 cuillères à soupe de lait végétal au choix (amande, soja, riz...) ou d'eau

INGRÉDIENTS POUR LA CREME D'AMANDES

- 50 g sucre complet
- 50 g poudre d'amandes
- 1 oeuf
- 50 g huile de coco ou ghee (beurre clarifié)
- 1 cac rhum

RÉALISATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, verser les ingrédients secs : farine de riz, poudre d'amande, cacao, sucre complet, sel. Mélanger.
- Ajouter l'huile de coco fondue en creusant un puit au centre.
- Travailler la pâte à la main pour bien homogénéiser le mélange.
- Ajouter l'oeuf entier et le lait végétal.
- Bien malaxer pour répartir et former une belle boule.
- Sur un plan de travail, aplatir la pâte avec un rouleau et disposer dans le moule à tarte préalablement chemisé. A l'aide d'une fourchette, piquer la pâte en plusieurs endroits.
- S'il reste des morceaux de pâte, en faire une boule et les garder pour plus tard.
- Pré-Cuisson de la pâte 15 min à 180°C. Puis réserver.

- Préparer l'appareil : Bien mélanger le sucre complet et l'huile de coco tiède.
- Ajouter l'oeuf entier et bien fouetter pour homogénéiser. Ajouter la cuillère de rhum. Puis ajouter la poudre d'amandes en plusieurs fois pour éviter les grumeaux.
- Enfin, disposer l'appareil sur la pâte précuite. Ajouter des morceaux de pâte et créer une petite décoration avec. Enfourner encore pour 25 min à 180°C, puis stopper le four et laisser encore 10 minutes.
- Sortir la tarte du four, laisser bien refroidir et réserver à température ambiante.

Bon appétit !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2020.

WWW.MAGALITEMPERE.COM