

TARTE CRUMBLE AUX PRUNES VIOLETTES

Sans gluten - Sans lactose - Automne

INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 150 g de Farine de riz semi-complet
- 100 g de Poudre d'amandes
- 1 cuillère à soupe bombée d'Arrow Root ou féculé de maïs
- 2 cuillères à soupe de Sucre complet bio
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco vierge Bio
- Une pincée de Sel
- 1 gros oeuf
- 1 cuillère à soupe de lait végétal au choix (amande, soja, riz...) ou d'eau

Garniture :

- 1kg de prunes violettes biologiques
- Sucre cassonade
- flocons d'avoine sans gluten (2 à 3 cuillères à soupe, à votre convenance)

RÉALISATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Dans un saladier, verser les ingrédients secs : farine de riz, poudre d'amande, Arrow Root, 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. Prélever un peu de cette préparation comme base pour le crumble (environ 15 à 20%).
- Puis, ajouter l'oeuf entier et le lait végétal. Bien mélanger à la main et former une belle boule.
- Sur un plan de travail, aplatir la pâte et disposer dans un moule à tarte préalablement chemisé. A l'aide d'une fourchette, piquer la pâte en plusieurs endroits.
- Laver, sécher puis couper les prunes en morceaux et disposez-les sur la pâte. Parsemer de sucre cassonade.
- Utiliser la pâte mise de côté pour préparer le crumble. Réduire grossièrement en semoule puis ajouter les flocons d'avoine. Puis, parsemer cette pâte sur les prunes.
- Enfourner pour 30 min à 180°C. Sortir du four quand la pâte est bien dorée.
- Laisser refroidir à découvert. Bonne dégustation !

Recette by Magali Tempère, 2022.



WWW.MAGALITEMPERE.COM
NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM