

TARTE À LA CITROUILLE

Selon « Maman Hippie »



INGRÉDIENTS

LA PÂTE:

- 6 c. à table de **beurre végétalien** (ou d'huile de noix de coco refroidie)
- 1¼ tasse de **farine sans gluten**
- 1/4 de c. à thé de **sel**
- 4-6 c. à table d'eau froide

LA GARNITURE:

- 2 3/4 tasses de **purée de citrouille**
- 1/4 de tasse de **sirop d'érable**
- 1/4 de tasse de **cassonade**
- 1/3 de tasse de **lait d'amande non-sucré**
- 2 ½ c. à table de **poudre d'arrow-root** (ou de corn starch / féculé de maïs)
- 2 c. à thé d'épices à citrouille

Nombre de portions : 6 pers.

Temps de préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 60 min.

Durée totale de temps : 80 min.

PRÉPARATION

- Amalgamer à l'aide d'une fourchette le beurre végétalien, la farine et le sel.
- Ajouter l'eau très froide et brasser avec une cuillère de bois, jusqu'à temps qu'il n'y ait plus de grumeau.
- Une fois que le tout forme une pâte, formez un disque avec la pâte à l'aide de vos mains. Mettre le tout au fond d'une assiette à tarte et mettre du film pellicule (Saran Wrap) par-dessus. Placer au frigo pendant 1 heure minimum.
- Une fois que la pâte est froide, préchauffer le four à 350°F et préparer la garniture.
- Mettre tous les ingrédients de la garniture au mélangeur et ajuster les épices au goût.
- Enlever la pâte du moule à tarte, la travailler avec un rouleau doucement et la remettre dans le moule une fois assez grande.
- Mettre la garniture de tarte et mettre au four pour 45 à 65 minutes
Réfrigérer 4-6 heures avant de servir!

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Sans produit laitier, sans gluten, sans conservateur!

Les recettes de Joelle Jay.

Joelle Jay, nd – Naturopathe diplômée et Kinésiologue certifiée

☎ 514 522-5226 / joellejaynd@gmail.com

www.joellejay-sante.com