

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°18 du 2/05/2022

Rédigée par Thérèse

Tartelettes aux fruits (recette de la pâte selon de Marie Sophie L)



Ingrédients :

- . 225 gr de farine d'amande
(mixer des amandes jusqu'à obtention d'une farine)
- . 100g de farine de noix de coco
Ou 130 gr de graines de sarrasin déshydratées
fraîchement moulues pour ceux qui souhaitent un
goût moins prononcé de noix de coco
- . 75 gr de sucre de fleur de coco
- . 120 ml d'huile de coco
- . ¼ de c.c de sel
- . Parfum au choix : extrait de vanille, zeste d'agrumes,
etc....
- . crème de noix de coco
- . fruits au choix (fraises, framboises, etc...)

Préparation :

- 1) Mettre la farine d'amande, la farine de noix de coco
(ou farine de graines de sarrasin), le sucre de fleur de
coco, l'huile de coco, le sel et le parfum choisi dans le
bol du robot muni d'une lame en S
- 2) Mixer le tout
- 3) Peser la pâte obtenue (environ 500 gr) et la partager
en 6 parts égales (environ 80 gr)
- 4) Disposer un carré de film étirable dans le fond des
moules à tartelettes afin de faciliter le démoulage
- 5) Tapisser les moules de cette pâte
- 6) Mettre 1 h au réfrigérateur ou 10 mn au congélateur
- 7) Démouler les fonds de tartelettes
- 8) Y déposer 2 c.c de crème de coco puis les fruits
- 9) Pour le décor ajouter quelques feuilles de menthe sur
le dessus de la tartelette

nota : Vous pouvez faire les fonds de tartelettes 2 jours avant de les utiliser et les conserver au réfrigérateur

Pour voir la réalisation :
<https://crowdbunker.com/v/HkPuMYCJ>