

TARTE AUX PACANES

Ingrédients

CROÛTE

- ½ tasse de farine d'amandes
- 30 ml de farine d'avoine sans gluten
- ½ c. à table de féculé de tapioca ou arrowroot
- 1 c. à table de sirop d'érable
- 1 c. à table d'eau

MÉLANGE AUX PACANES

- 1/3 tasse de lait de coco biologique
- 1 c. à table de féculé de tapioca ou arrowroot
- 3 à 4 c. table de sirop d'érable
- 1 c. à thé d'huile de coco sans goût
- ½ tasse de pacanes en morceaux ou en demi

Préparation

CROUTE

- 1 Combiner la farine d'amande, farine d'avoine et féculé dans un bol moyen
- 2 Ajouter le sirop d'érable et 1 c. à table d'eau
- 3 Mélanger avec la fourchette et finir avec les mains
- 4 Le mélange devrait finir à ressembler à une croûte à tarte. Si trop sec et se brise ajouter une autre c. à table d'eau
- 5 Étendre dans un moule de pouces, presser avec les mains pour uniformiser et piquer avec une fourchette.
- 6 Réserver.

MÉLANGE DE PACANES

- 1 Dans une tasse à mesurer, mélanger le lait de coco, la féculé et le sirop.
- 2 Dans un petit chaudron, mettre l'huile de coco et les pacanes griller à feu moyen 2 à 3 minutes en brassant régulièrement.
- 3 Ajouter le mélange de lait de coco et brasser jusqu'à épaississement.
- 4 Verser dans la croûte et cuire au four à 350F 25 à 30 minutes.
- 5 Laisser refroidir et mettre au frigo un bon 4 heures avant de déguster.

Facultatif : Servir avec la crème fouettée de coco.



”

Peut se
conserver au
frigo quelques
jours si vous ne
vous en servez
pas tout de
suite.