Joelle Jay
Naturopathe & Kinésiologue

TARTE AUX CERTISES

Ingrédients

CROÛTE

- 1 tasse de farine d'avoine sans gluten
- 1/3 tasse de farine de riz brun
- 2 c. à table de fécule de tapioca
- 1 c. à table de graines de lin moulues
- 1 c. à table de sucre de coco
- 2 cuillère à table d'huille de coco fondue
- 2 cuillère à table de sirop d'érable
- ¼ tasse de compote de pommes non sucrée

GARNITURE

- 3 ½ tasse de cerises sans noyaux congelées et dégelées.
- 2 cuillère à table de sirop d'érable
- 2 cuillère à table de fécule de pomme de terre, d'arowroot ou tapioca

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les 2 farines, la fécule, les graines de lin moulus et le sucre de coco. Réserver
2. Dans un bol moyen mélanger l'huile de coco fondue, le sirop d'érable et la compote de pommes;
3. Ajouter le mélange de farine et bien mélanger avec une fourchette et finir avec les mains. Va donner une boule de pâte.
4. Étendre entre deux feuilles de papier parchemin pour couvrir une assiette à tarte de 8 pouces de diamètre. Avec le papier parchemin, mettre dans l'assiette à tarte. Réserver.
5. Mettre les cerises décongelées dans un chaudron avec le jus, ajouter le sirop d'érable et la fécule . Cuire à feu moyen pour épaissir.
6. Verser sur la croûte, Cuire au four à 350F, 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser refroidir.

"

En combinant la farine d'avoine sans gluten, la farine de riz brun et les graines de lin moulues, vous obtenez une base riche en fibres et nutriments essentiels pour une digestion saine.