Joelle Jay
Naturopathe & Kinésiologue

TARTE AUX BLEUETS & CROÛTE À L'AVOINE

Ingrédients

GARNITURE

- 1 ½ tasses de bleuets frais
- 1 c. à table de sirop d'érable
- 2 c. à thé de fécule de pomme de terre
- 1/2 citron, zeste seulement

CROÛTE

- ¾ tasse de farine d'amande
- ¾ tasse de flocons d'avoine sans gluten
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 4 c. à table d'huile de coco fondue

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélangez les bleuets, le sirop d'érable, la fécule et le zeste de citron jusqu'à ce qu'ils soient enrobés. Mettez de côté.
2. Dans un autre bol, mélangez la farine d'amande, les flocons d'avoine, le sirop d'érable, la poudre à pâte mélanger et ajoutez l'huile de coco. Mélanger à la fourchette et finir avec les doigts pour obtenir une texture de crumble.
3. Réserver ¼ tasse pour le dessus
4. Dans un moule d'environ 4 x 6 ou une petite assiette à tarte, étendre le mélange de la croute et pressez la pâte uniformément dans le moule.
5. Versez le mélange de bleuets sur la croûte et ajouter le ¼ de tasse du crumble.

Faites cuire au four pendant 40 à 45 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

OPTION on peut faire cette recette avec des mûres ou moitié mûres et bleuets. Ou n'importe quels fruits.

Aliments guérisseurs

Les bleuets sont riches en vitamines A, C, K et en Fer. Ils contiennent une bonne quantité de fibres, idéal pour vous aider à améliorer votre santé digestive et l'élimination intestinale. Ils sont aussi une bonne source d'antioxydants.

> Les bleuets contiennent 85 % d'eau. Souvenez-vous que l'eau qu'on retrouve dans les fruits et légumes est une eau guérissante et ultra hydratante. Ils sont aussi une bonne source d'antioxydants.