

CARRÉ CRÉMEUX À LA CITROUILLE

Ingrédients

CROÛTE

- ½ tasse de flocons d'avoine sans gluten
- ¾ tasse de farine d'amande
- 1 c. à table (15ml) de sucre de coco ou xylitol
- 1 c. à table (15ml) de sirop d'érable
- 2 c. à table d'huile de coco fondue
- Une pincée de sel

MÉLANGE DE CITROUILLE

- 1 ½ tasse (375ml) de purée de citrouille
- 2 c. à table de sirop d'érable
- 2 c. à table (30ml) de sucre de coco
- 2 c. à table (30ml) de xylitol
- 2 c. à table (30ml) de boisson aux amandes à la vanille
- 1 ¼ c. à table de fécule de pomme de terre
- 1 c. à thé (5ml) du mélange d'épices à la citrouille (voir note)
- ½ c. à thé (0.5ml) de sel

Préparation

- 1 Mettre les flocons d'avoine dans le robot culinaire et moulin jusqu'à l'obtention d'une farine.
- 2 Ajouter la farine d'amande, le sel, le sucre et mélanger.
- 3 Ajouter le sirop d'érable et l'huile de coco fondue et mélanger pour que tous les ingrédients collent ensemble.
- 4 Étendre dans un plat allant au four d'environ 5 po (10cm) par 8 po (20cm), recouvrir d'un papier parchemin et bien étendre le mélange comme pour faire une croûte.
- 5 Pour la citrouille, mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à consistance crémeuse. Verser sur la croûte. Égaliser.
- 6 Cuire au four à 350F (180C) environ 45 minutes. Laisser refroidir, couper en carré. Réfrigérer un minimum de 6 heures.

Délicieux avec la crème fouettée de coco.

MÉLANGE D'ÉPICES À CITROUILLE : 2 c. à thé (10ml) de cannelle moulue
1 c. à thé (5ml) de gingembre en poudre, ½ c. à thé (2.5ml) de muscade moulue
½ c. à thé (2.5ml) de clou de girofle moulu. Mélanger tous les ingrédients. Conserver dans un petit pot muni d'un couvercle.



”

La citrouille, riche en caroténoïdes, renforce le système immunitaire, prévient les allergies et les infections, protège la peau et les muqueuses, tout en favorisant la production de vitamine A essentielle pour la santé des yeux.