



Tarte à la citrouille

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 10
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 60 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 1 abaisse de tarte non cuite de 23 cm (9 po)
- 500 g (2 tasses) de purée de citrouille
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 3 œufs moyens (135 g)
- 185 g (3/4 tasse) de lait de coco régulier, en conserve
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de muscade moulue
- 60 ml (4 c. à soupe) de farine tout usage La Merveilleuse

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Tapiser le fond de l'assiette à tarte d'une abaisse (assiette en verre profonde).
3. Décorer le tour de la tarte au goût.
4. Dans un grand bol, combiner ensemble la purée de citrouille, le sirop d'érable, les œufs, le lait de coco et les épices. Battre à l'aide d'un batteur électrique pour obtenir un mélange moussieux.
5. Ajouter ensuite la farine par cuiller à soupe en la saupoudrant sur le mélange et battre vigoureusement entre chaque addition pour éviter que le mélange ne fasse des grumeaux.
6. Déposer le tout dans le fond de l'assiette et cuire sur la grille du bas environ 60 minutes ou jusqu'à ce que le mélange semble vraiment bien figé et que la croûte soit bien dorée au-dessous.
7. Laisser refroidir avant de savourer. Conserver cette tarte au réfrigérateur.



Une tarte onctueuse qui fond en bouche !

CONSEIL PRATIQUE

La purée de citrouille maison est beaucoup plus savoureuse et goûteuse que celle que l'on retrouve en épicerie. À l'automne, profitez de cette belle saison colorée pour vous en faire des réserves!

Voici la méthode la plus rapide. Vous pouvez récupérer les graines que vous pourrez ensuite faire cuire au four, une excellente collation nutritive.

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 230 Calories

Lipides: 12 g	18 %
Saturés 5 g	
Trans 0 g	26 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,8 g	
Oméga-3: 0,4 g	
Monoinsaturés: 4,5 g	
Cholestérol: 55 mg	
Sodium: 80 mg	3 %
Glucides: 30 g	10 %
Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 12 g	
Protéines: 4 g	
Vitamine A	80 %
Vitamine C	4 %
Calcium	6 %
Fer	15 %
Magnésium	15 %

Manganèse	55 %
Riboflavine	20 %

