



# Tarte sans gluten aux petits fruits

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique



[\\* VOIR CETTE RECETTE EN VIDÉO](#)

PORTIONS : 8  
PRÉPARATION : 15 MINUTES  
CUISSON : 60 MINUTES

## INGRÉDIENTS

- 2 abaisses de 23 cm (9 po), non cuites
- 130 g (1 tasse) de fraises fraîches ou surgelées
- 195 g (1 1/2tasses) de framboises fraîches ou surgelées
- 325 g (2 1/2tasses) de cerises fraîches ou surgelées, dénoyautées
- 55 g (1/4 de tasse) de sucre d'érable ou de sucre de canne, au goût
- 105 ml (7 c. à soupe) de fécule de tapioca

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Tapiser le fond de l'assiette à tarte d'une abaisse (assiette profonde en verre).
3. Dans un bol, mélanger ensemble les petits fruits, la fécule de tapioca et le sucre, en brassant délicatement à la cuiller de bois.
4. Verser ce mélange dans l'assiette à tarte, et déposer l'autre abaisse par-dessus, en ayant pris soin de badigeonner les contours d'un oeuf battu pour bien sceller.
5. Pratiquer des incisions sur le dessus pour permettre à la vapeur de s'échapper et badigeonner, au goût, d'un oeuf battu pour une belle dorure.
6. Cuire sur la grille du bas environ 60 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
7. Laisser reposer avant de servir pour permettre au tapioca d'épaissir.



## CONSEIL PRATIQUE

J'aime beaucoup faire des treillis de pâte pour apposer sur le dessus de cette tarte. La belle couleur des fruits nous donne l'eau à la bouche... juste à les regarder! Je vous avoue que j'ai vraiment un faible pour les tartes aux fruits qui contiennent des cerises... et nous avons la chance d'avoir un producteur d'excellentes cerises griottes à proximité alors j'en ai toujours en réserve.

### VALEUR NUTRITIVE

Par portion	260 Calories
Lipides: 12 g	18 %
Saturés 6 g	
Trans 0,1 g	31 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,6 g	
Oméga-3: 0,3 g	
Monoinsaturés: 3 g	
Cholestérol: 10 mg	
Sodium: 25 mg	1 %
Glucides: 38 g	13 %
Fibres: 4 g	16 %
Sucres: 10 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	30 %
Calcium	4 %
Fer	8 %
Manganèse	50 %
Phosphore	10 %
Thiamine	10 %