



# *Pets-de-sœur à l'érable*

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 12

PRÉPARATION : 15 MINUTES \*

CUISSON : 55 MINUTES

\*Le temps de préparation est calculé avec une pâte à tarte déjà préparée la veille



---

## INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

### Pâte :

- Une recette de [pâte à tarte](#)

### Garniture :

- 35 g (1/4 tasse) de margarine végétale\*\*
- 60 g (1/2 tasse) de sucre d'érable
- 35 g (1/3 tasse) de pacanes, hachées finement

### Sauce :

- 250 g (1 tasse) de lait de coco, en conserve \*\*\*
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable

---

## PRÉPARATION

1. Préparer la pâte à tarte tel qu'indiqué dans la recette choisie, couvrir et réfrigérer pendant 12 heures.
2. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Huiler un moule de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po).
3. Sur une surface enfarinée, étendre la pâte à tarte afin d'obtenir un rectangle d'une grandeur d'environ 30 cm x 45 cm (12 po x 18 po) et d'une épaisseur d'environ 3 mm (1/8 po)
4. Étendre la margarine sur toute la pâte.
5. Dans un petit bol, mélanger ensemble le sucre d'érable et les pacanes. Étendre ce mélange sur la pâte.
6. Rouler la pâte et couper ensuite en 12 rouleaux d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
7. Déposer les rouleaux à plat dans le moule. Fouetter ensemble les ingrédients de la sauce et la verser sur les pets-de-sœur.
8. Déposer le moule sur une plaque à pâtisserie. Cuire sur la grille centrale du four pendant environ 55 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que les pets-de-sœur soient bien dorés.

*Une recette de tous les jours qui vous permet d'utiliser vos restants de pâte à tarte!*

---

## CONSEIL PRATIQUE

\*\* Si vous ne suivez pas un régime sans produits laitiers, remplacer la margarine végétale par du beurre est une option.

\*\*\* Si vous ne suivez pas un régime sans produits laitiers, remplacer le lait de coco par de la crème à cuisson est une option.

---

