



## Tarte à la rhubarbe

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 8  
PRÉPARATION : 20 MINUTES  
CUISSON : 45 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 1 abaisse de tarte non cuite de 23 cm (9 po)
- 360 g (3 tasses) de rhubarbe, coupée en rondelles de 1 cm (3/8 po)
- 185 g (3/4 tasse) de lait de coco\* régulier, en conserve
- 210 g (2/3 tasse) de sirop d'érable
- Une pincée de sel
- 45 g (1/3 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 215 °C (425 °F).
2. Tapisser le fond d'une assiette profonde de 23 cm (9 po) de diamètre de l'abaisse et recouvrir des rondelles de rhubarbe.
3. Dans un bol, combiner ensemble le lait de coco, le sirop d'érable et le sel. Battre vigoureusement à l'aide d'un fouet et ajouter ensuite graduellement la farine, toujours en fouettant pour que le mélange ne fasse pas de grumeaux. Verser sur la rhubarbe.
4. Cuire sur la grille du bas pendant 10 minutes puis réduire le four à 180 °C (350 °F) et cuire de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre et que la croûte soit bien dorée.
5. Laisser refroidir à la température de la pièce puis conserver cette tarte au réfrigérateur.



Une tarte «printanière» rehaussée par le goût délicat du lait de coco.

### CONSEIL PRATIQUE

\* Pour ceux qui ne suivent pas de régime excluant les produits laitiers, vous pouvez remplacer le lait de coco par de la crème à cuisson 35 %.

#### VALEUR NUTRITIVE

Par portion	270 Calories
Lipides: 13 g	20 %
Saturés 6 g	
Trans 0 g	31 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 0,8 g	
Oméga-3: 0,5 g	
Monoinsaturés: 5 g	
Cholestérol: 5 mg	
Sodium: 30 mg	1 %
Glucides: 39 g	13 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 18 g	
Protéines: 3 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	8 %
Calcium	8 %
Fer	10 %
Magnésium	15 %
Manganèse	60 %
Riboflavine	20 %