Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Tarte Rosacae

Imprimer

Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
6

- 120 g d'amandes entières
- 80 g d'abricots secs (moelleux de préférence)
- 1 kg de pommes à peau rouge
- baies de goji (facultatif, pour décor)

1. La veille (ou quelques heures avant), mettre les amandes entières à tremper. Faire cuire les pommes coupées en morceaux avec leur peau 7 à 10 min au vitaliseur, puis réserver quelques heures au frais (afin que le pigment rement dans la chair créant un dégradé du plus bel effet ;)
2. Au dernier moment, réaliser le fond de tarte en mixant grossièrement au blender (ou au robot équipé d'une lame en S) les amandes entières égouttées et les abricots secs. Ajouter une pincée de sel ou de gomasio et une de poivre pour rehausser les arômes de cette pâte crue.
3. Amalgamer l'équivalent de 2 cuillières à soupe de pâte (40 g) au fond d'un cercle individuel, puis déposer les fruits. Décorer de quelques baies de Goji (facultatif), et retirer délicatement le cercle.
4. Variantes: Les amandes peuvent être remplacées par n'importe quelle graine oléagineuse (noix, noix de cajou, de coco, noisette...), les abricots secs par n'importe quel fruit sec (datte, figue, raisin...), et les pommes n'importe quel fruit frais (en hiver, les poires vitalisées 5 min et encore tièdes sont extraordiniares).

Tarte aux pommes healthy: des pommes cuites au vitaliseur sur un fond de tarte crue aux amandes et abricots secs (dessert sans sucre ajouté, sans gluten, sans lactose)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte