

# Tarte inusitée

◆ La préparation qui garnit la croûte à tarte est végane. ◆

## Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) de lait d'avoine
- ⅓ de tasse (80 ml) du mélange de 5 poudres de légumes et fruit Inuliflora «usages desserts»
- ½ tasse (125 ml) de raisins secs
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine ou féculé de tapioca
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de coco fondue
- 1 croûte à tarte de 9 pouces aux biscuits Graham ou une pâte à tarte déjà cuite végane ou non; on peut aussi faire des tartelettes et les pâtes peuvent être maison ou commerciales



## Préparation

1. Ajouter le mélange de poudres de légumes et fruit Inuliflora au lait d'avoine et amener à ébullition en brassant.
2. Laisser mijoter 2 minutes puis ajouter les raisins secs et l'huile de coco.
3. Cuire une minute.
4. Ajouter la farine ou féculé de tapioca diluée dans 3 c. à soupe de jus lait d'avoine et amener à ébullition en brassant.
5. Retirer du feu et laisser refroidir puis verser dans la pâte à tarte ou à tartelette et mettre au réfrigérateur au moins une heure avant de servir.



Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

**125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.**

# inuli flora

Ferme Robert Desmarais – [inuliflora.com](https://www.inuliflora.com)