

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.ca