

TARTELETTES FRAMBOISES, COCO & CHOCOLAT



DESSERTS

© LAU À LA BOUFFE
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ
@laualabouffe

Tarte(lettes) framboises, coco & chocolat

DESCRIPTION

Voici une recette facile et sans cuisson pour gâter ses proches (ou soi-même) !

INGRÉDIENTS

Croûte à tarte(lettes)

- 3 tasses (85 g) de riz soufflé
- 1/3 tasse (75 g) d'huile de coco fondu
- 1 c. à table de cacao

Appareil framboise coco

- 2 tasses de framboises congelées
- 1 tasse de framboises fraîches
- 2/3 tasse d'eau
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à table de graines de chia
- 3/4 tasse de sucre de coco
- 1 tasse de lait de coco RÉFRIGÉRÉE
- 1/3 tasse de yogourt à la noix de coco

Garnitures

- Noix de coco non sucrée râpée
- Framboises
- Grué de cacao

PORTIONS

1 grosse tarte ou 12 tartelettes

TEMPS

Préparation : 20 minutes

Repos : 3 heures (au froid)

Total : 3 heures 20 minutes

COÛT

\$\$

DIFFICULTÉ

Facile



NUTRITION

Haut en fer, potassium et vitamine C

Lipides : 14 g

Glucides : 12 g (4 g)

Protéines : 3 g

Calories : 186

TRUC DE LAU

Réfrigérer la canne de lait de coco la veille (ou minimum 4-5 heures).

Tarte(lettes) framboises, coco & chocolat

PRÉPARATION

1. Mélanger les 3 premiers ingrédients ensemble, puis étendre et compresser dans le fond d'un moule à tarte. Réfrigérer.
2. Dans un mélangeur, combiner les framboises, l'eau, le jus de citron, les graines de chia et le sucre jusqu'à consistance lisse.
3. Dans un bol, fouetter le coco et le yogourt de coco jusqu'à l'obtention de pics. Dans la canne de coco, prendre le coco non liquide (très important de réfrigérer la veille, si non ne se séparera pas).
4. Incorporer l'appareil aux framboises à l'appareil de coco fouetté puis mélanger jusqu'à consistance homogène.
5. Déposer sur la croute réfrigérée, puis placer au congélateur pendant 3 heures.
6. Au service, ajouter des framboises fraîches et le chocolat en filet.