

TARTE À LA CITROUILLE, SÉSAME NOIR, NOIX DE COCO & CHOCOLAT NOIR



DESSERTS

© LAU À LA BOUFFE (2019)
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ
@laualabouffe

Tarte à la citrouille, sésame noir, noix de coco & chocolat noir

DESCRIPTION

Un classique indémodable et si réconfortant.

INGRÉDIENTS

Croûte granola

- 2 tasses de granola *
- 3 c. à table d'huile de coco fondue
- 1 blanc d'oeuf

Garniture à la citrouille

- ½ tasse de purée de citrouille non sucrée
- 3 c. à table d'huile de coco fondue
- 3 dattes medjool dénoyautées
- ¼ tasse de beurre de noix (au choix)
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1/8 c. à thé de muscade moulue
- 1/8 c. à thé de cardamome moulue
- 1/8 c. à thé de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour la croûte granola puis disposer au fond d'une assiette à tarte et mettre au four pour 8 minutes. Sortir et réserver lorsqu'il y a une légère coloration.
3. Au robot mélangeur, mélanger les ingrédients de la garniture à la citrouille jusqu'à uniformité.
4. Verser, à l'aide d'une spatule, votre garniture au fond de la croûte granola puis réfrigérer jusqu'à utilisation.

*J'aime le grand granola zen (Fourmi bionique)

PORTIONS

1 tarte | 4 à 6 pointes

TEMPS

Préparation : 12 minutes

Cuisson : 8 minutes

Total : 20 minutes

COÛT

\$\$

DIFFICULTÉ

Facile



TRUC DE LAU

Pour une petite touche spéciale, vous pouvez râper du chocolat noir au-dessus de la tarte.

Pour ajouter de l'onctuosité, vous pourriez déposer de la crème fouettée à la noix de coco sur la pointe de tarte au moment de servir.