



TARTE CHOCOLAT

mi-cru, sans sucre et sans lactose

PRÉPARATION

PÂTE

- Mettre la farine et la margarine dans un bol et mélanger ces 2 ingrédients à la main jusqu'à ce que le tout soit homogène (et sente bon)
- ajouter le jaune d'oeuf et pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une boule.
- Étaler la pâte, revêtir le moule de cette pâte et laisser au frigo pendant 30 minutes.
- AU bout de 30 minutes, mettre la pâte à cuire au four à 220°C pendant 10 minutes.
- Quand elle est cuite, laissez là se refroidir.

CRÈME CHOCOLAT

- Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer le tout jusqu'à obtention d'une texture homogène.
- Ajouter de l'eau pour allonger la pâte si celle-ci est trop compacte.

MONTAGE

- verser la crème sur la pâte refroidie et laisser au moins 1h au réfrigérateur.

PRÉPARATION : 30 min

CUISSON : 10 min

INGRÉDIENTS

PÂTE :

- 120 g de farine T55.
- 50g de margarine (de la vraie sans trace de lait).
- un oeuf ou un jaune d'oeuf (tout dépend de la texture quand tu étales ta pâte).

CREME CHOCOLAT :

- 15g de cacao
- 15g de noisette.
- 20g purée d'amande complète.
- 30g huile de coco.
- 20g sirop d'érable.
- 70g de noix de cajou trempée dans de l'eau bouillante.
- 6 cas d'eau de trempage (à mettre au fur et à mesure).



ASTUCE 1 : de l'eau froide dans la pâte si elle ne tient pas !