

Tarte crue à l'avocat et au citron (vegan)

Je ne me lasse pas de réaliser des desserts crus ! C'est fou comme avec si peu de choses, on peut concocter des gâteaux ou des tartes sans produits laitiers, ni œufs, ni même farine et sucre. Mieux, même : c'est encore meilleur qu'une préparation classique, bourrée de produits qui font parfois du tort à notre corps. Pour preuve, ma tarte crue à l'avocat et au citron dont je ne peux plus me passer. Je l'ai faite goûter à ma maman et ma petite sœur qui ont adoré elles aussi. C'est très facile à faire, sain, gourmand... Tout ce qu'on aime en somme ! Passez vous aussi en cuisine et laissez-moi un petit mot ci-après, j'ai hâte d'avoir votre retour les amis.



Tarte crue à l'avocat et au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la pâte :

- 80 à 90 g de dattes dénoyautées
- 30 g de noix de coco râpée
- 50 g de noix de pécan
- 1 pincée de fleur de sel

Pour l'appareil :

- 2 avocats bien mûrs
- 60 g de jus de citron jaune
- 60 g de sirop d'agave ou d'érable
- 1 c. à soupe d'huile de coco fondue
- Les zestes de 2 petits citrons verts et/ou jaunes

Pour décorer :

- Quelques zestes de citron vert et jaune
- Un peu de noix de coco râpée

Déroulement de la recette :

1. Faire tremper les dattes une vingtaine de minutes dans de l'eau tiède.
2. Les placer dans le bol de votre robot avec la noix de coco râpée, les noix de pécan et le sel.
3. Bien mixer, en plusieurs fois (afin d'éviter la surchauffe de votre robot), jusqu'à obtenir une pâte qui colle aux doigts.
4. Huiler légèrement un cercle à pâtisserie ou emporte-

pièce de 16 cm de diamètre et placer la pâte au centre du moule.

5. Patiemment, répartir la pâte uniformément dans votre moule avec la paume de votre main et vos doigts. Faire remonter la pâte sur les bords du moule sur au moins 2 cm.
6. Placer le moule au congélateur, le temps de préparer l'appareil.
7. Prélever la chair des avocats et la mixer au robot avec le jus de citron, le sirop d'agave ou d'érable, l'huile de coco fondue et les zestes jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène.
8. Répartir sur la pâte et replacer au congélateur 2 heures minimum.
9. Sortir la tarte du congélateur 10 à 15 minutes avant de servir.
10. Décorer avec quelques zestes ainsi que de la noix de coco râpée.
11. Conserver au réfrigérateur.

Astuce : Pour une version chocolatée, remplacez le citron par du chocolat noir à pâtisser fondu. Pour une version plus simple mais tout aussi gourmande, vous pouvez ne réaliser que l'appareil et servir les petites crèmes à l'avocat dans des ramequins.

Conservation : Vous pouvez conserver cette tarte 3 jours au réfrigérateur.



[themoneytizer id=13364-16]