

**Crumble léger sans gluten {ou  
cobbler} aux mûres (vegan)**

**Crumble léger sans gluten {ou  
cobbler} aux mûres, aux farines de  
riz et souchet**



***Ingrédients pour 4 personnes :***

- 200 g de mûres, lavées
- 4 c. à soupe de farine de riz complet
- 4 c. à soupe de farine de souchet
- 4 c. à soupe de flocons de sarrasin

- 2 c. à soupe de sucre blond ou complet
- 1 c. à café de poudre levante
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de lait végétal au choix
- 2 belles c. à soupe d'huile de coco fondue
- 2 c. à café de noix de coco râpée (facultatif)

### **Déroulement de la recette :**

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Répartir les mûres dans 4 ramequins allant au four, pas trop épais (ou un plat pour 4 personnes, d'environ 18 cm de diamètre).
3. Dans un saladier, combiner les farines de riz et de souchet, les flocons de sarrasin, le sucre, la poudre levante et le sel.
4. Ajouter le lait végétal et l'huile de coco et mélanger.
5. Répartir sur les mûres, soit en émiettant, façon crumble, soit en aplatissant/recouvrant, façon cobbler.
6. Saupoudrer de noix de coco râpée.
7. Enfournier 20 à 25 minutes, selon les fours. La pâte doit être bien dorée.
8. Déguster tiède, avec une boule de glace végane ou du yaourt de soja à la vanille.

### **Notes :**

- Vous pouvez opter pour une farine de blé en remplacement de la farine de riz.
- Vous pouvez opter pour de la poudre d'amande en remplacement de la farine de souchet.
- Vous pouvez opter pour des petits flocons d'avoine en remplacement des flocons de sarrasin.
- Vous pouvez opter pour de l'huile d'olive en remplacement de l'huile de coco.

- Vous pouvez remplacer les mûres par des myrtilles, ou opter pour un mélange de fruits rouges, frais ou décongelés. Le duo mûres/pêches fonctionne très bien aussi.

**Conservation** : Ce dessert se conserve 3 jours au réfrigérateur. Il peut se congeler, de préférence avant cuisson.



[themoneytizer id=13364-16]