

#Vegan

Biscuits, muffins, crêpes & Cie

Cup crue

POIRE & CHOCOLAT



PRÉPARATION

15 min

CUISON

2 min

RÉFRIGÉRATION

2 h

CUPS

6

POUR LA PÂTE CRUE

- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g d'amandes en poudre
 - 45 g de noisettes
- 40 g de purée de cacahuètes
 - 20 g de sirop d'agave
- 20 g d'huile de coco désodorisée
- 1 c. à café de boisson végétale au choix

POUR LA GARNITURE

- ½ poire
- 60 g de chocolat noir à 70 % de cacao
- 40 g de boisson végétale (cajou, avoine, noisette, coco à 2 % de MG)

Préparez la pâte crue. Mixez tous les ingrédients dans un blender. Tassez la pâte dans des moules à tartelettes ou à muffins en silicone et faites un creux au centre pour former des cups. Les bords doivent être assez épais.

Mettez 1 h 30 au frais. La pâte ne se tient pas comme une pâte à tarte classique, mais en refroidissant, l'huile va durcir et la rendre plus solide.

Préparez la garniture. Faites fondre doucement le chocolat et la boisson végétale à la casserole. Mélangez. Coupez la poire en petits morceaux.

Garnissez les tartelettes avec de la poire et du chocolat fondu. Laissez figer 30 min au frais avant dégustation.

Quantité conseillée : 1 ou 2 tartelettes.



