

## PÂTE A TARTE (sans gluten)

### INGRÉDIENTS

- 150 Grammes de poudre d'amande
- 50 Grammes de farine de coco
- 1 Cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 Pincée de sel
- Pour fond de tarte sucrée ajouter 20 Grammes de miel

### PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélanger à l'aide d'une spatule tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène
2. Puis étaler la à la main dans votre moule à tarte pas trop épais c'est une pâte qui se tient très bien donc inutile de la faire épaisse
3. Garnissez-la selon votre recette comme n'importe quelle pâte
4. Faites cuire la tarte 20/25 minutes environ au th 6 c'est-à-dire 180°
5. ASTUCE : En version sucrée ajouter 20 grammes de miel que vous intégrez à tous les ingrédients avant de mélanger l'ensemble

Très simple à faire, très saine et vraiment délicieuse

***Ingrédients :***

- 1 Pâte brisée ou feuilletée
- 1 Poivron jaune
- Ail
- 1 Oignon
- 20 cl de crème minimum 30 pour cent
- Curcuma ou curry au choix
- 80 Gr de fromage de chèvre

***Préparation :***

- Allumer le four à 180 °
- Etaler la pâte choisie dans moules à tartelettes et piquer le fond avec une fourchette
- Enfourner à blanc poser des haricots secs au fond pour pas qu'elle lève 20 minutes à 180°
- Eplucher et mixer l'oignon et l'ail faire dorer avec un peu d'huile d'olive
- Ajouter le poivron jaune lavé, vidé et coupé en dés
- Assaisonnez et ajouter 1 pincée de curry ou curcuma selon le choix
- Laisser mijoter jusqu'à ce que le poivron soit bien cuit
- Ajouter de l'eau si nécessaire dans la poêle pour bien cuire le poivron
- Mixer la préparation avec un peu de crème
- Mettre dans le fond de tartelette et remettre 3 minutes au four
- Monter la crème fraîche en chantilly

- Incorporer en même temps le fromage de chèvre frais et une pincée de sel
- Sortir les tartelettes déposer la chantilly à l'aide d'une poche à douille

C'est prêt un vrai régal