

Dessert bio sans gluten : tarte aux pommes à la vanille

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

- 100g de maïs
- 100g de riz
- 1CS de miel
- 6CS d'eau
- 100g de purée de noix de cajou
- 1 œuf
- 200g de compote de pommes
- 3 pommes
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 cuillère à café de poudre de vanille

1. Dans une jatte mélangez la farine de maïs et la farine de riz. Ajoutez le miel, la purée de noix de cajou et bien mélanger.

2. La préparation est grumeleuse, ajoutez l'eau et enfin l'œuf et mélangez pour obtenir une pâte homogène.
3. Sur une feuille de papier sulfurisé déposez la pâte en boule et avec un rouleau à pâtisserie étalez-la régulièrement.
4. Déposez-la dans le moule à tarte, avec une fourchette percez des petits trous réguliers.
5. Étalez la compote de pommes sur la tarte.
6. Épluchez les pommes retirez les pépins et coupez les en tranches régulières que vous disposerez sur la compote.
7. Saupoudrez de sucre vanillé et de la cuillère à café de poudre de vanille.
8. Mettez au four 30 minutes thermostat 7 ou 200°C.

Le conseil de Karen

Les pâtes à tarte sans gluten sont moins faciles à étaler qu'une pâte classique au blé. Celle-ci est plutôt pratique car on peut l'étaler au rouleau à pâtisserie. ;)

Retrouvez mon tableau "pomme" sur Pinterest