

Tarte aux myrtilles sans gluten, sans lait, sans œuf, vegan

Je vous propose une tarte aux myrtilles sans gluten, sans œuf, sans lait et vegan. Ca fait beaucoup de sans ! Pourquoi donc ? Aujourd'hui je me rends compte combien de gens sont poly intolérants. Ce que je retrouve le plus souvent parmi vous, c'est à la fois une intolérance aux œufs, lait, gluten et amande ! Pas simple de faire « sans » quand les intolérances sont multiples.

Vous êtes aussi très nombreux à me demander des recettes « sans sucre » ou « IG bas » et cumuler tout ça, ça devient du grand art :). L'œuf permet de lier à la place du gluten, il faut ruser quand on cuisine à la fois sans œuf et sans gluten.

Quand à l'IG bas et le sans gluten c'est compliqué aussi car on utilise des farines et des fécules de substitution qui ont un IG élevé : farine de riz, de châtaigne, de maïs, de millet, de tapioca, fécule de maïs ou de pomme de terre. Il faut faire des mélanges pour atteindre un IG respectable. Il y a bien sûr des farines à IG bas ou modéré sans gluten, mais ce ne sont pas forcément les plus simples d'utilisation.

Tarte aux myrtilles sans gluten et vegan

- [Recette sans gluten](#)
- [Recette sans lait](#)
- [Recette bio](#)



Tarte aux myrtilles

#vegan

#sans gluten



Cuisine-saine.fr

Pour 6 tartelettes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 1 [pâte sucrée sans gluten](#)
- 6 CS de sirop d'agave
- 100 g de purée de noix de cajou
- 2 CS d'eau de fleur d'oranger
- 250 g de myrtilles

1. Préchauffez le four thermostat 6 ou 180°C.
2. Étalez la [pâte sucrée](#) dans les moule à tartelette, vous pouvez le faire à la main c'est plus simple. Réservez.
3. Mélangez le sirop d'agave, la purée de noix de cajou avec l'eau de fleur d'oranger.
4. Lavez les myrtilles et ajoutez-les à la préparation, mélangez délicatement et répartissez sur la pâte.
5. Enfournez 20 minutes avant de déguster tiède ou froid.

Le conseil de Karen

Voir aussi :

[Blanc manger à la myrtille](#)

[Pâte de fruits à la myrtille](#)