

Recette #dessert

Tartelettes à la pomme express

Ingédients

Pour la pâte à tarte

3 cas de farine de sarrasin

1 CAC de tégument de psyllium

Eau

Pour la garniture

60g de Compote de pommes

Étapes

1/ Dans un bol mettre la farine, le psyllium et l'eau.

2/ Ajoutez peu d'eau de manière progressive et mélangez à la main. Vous devez obtenir une pâte à tarte malléable qui ne colle pas. Ajoutez de la farine si votre pâte colle.

3/ Etalez la pâte, placez là dans un moule à tartelette. Puis ajoutez 3 à 4 cas de compote de pommes (ou autre compote).

4/ Enfournez environ 20 min à 180°C. Laissez refroidir et dégustez !