

## Recette #dessert

### Tartelettes à la pomme express

#### Ingrédients

##### 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/ Étalez 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 !