



LES RECETTES DES HERBETTES

août 2025

TARTE AUX MÛRES SAUVAGES SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE



100g de farine de riz complet
100g d'amandes ou de noisettes moulues
2CS de maizena
2CS de sucre brun
2 œufs
100g de margarine froide
un bol de mûres sauvages
200ml de lait végétal

Pour le fond de tarte, mélanger la farine de riz, les amandes, la maizena et le sucre dans une terrine. Ajouter 1 œuf et la margarine. Mélanger rapidement du bout des doigts comme pour une pâte sablée. Étaler la pâte avec les doigts directement sur la plaque recouverte d'un papier cuisson. Piquer le fond de tarte avec une fourchette puis verser les mûres. Ajouter une liaison – battre à la fourchette un œuf avec le lait végétal et éventuellement une touche de sucre ou de sirop d'agave, puis verser sur les fruits.

Cuisson : environ 30 minutes à 180° en chaleur tournante.

Je tiens la recette de ce fond de tarte gourmand de mon amie Mélanie Dorier.