



Mélanie Aimée

• NATUROPATHE •

VENTOUSES • AURICULOTHERAPIE • MASSAGES

Offert par Mélanie Aimée Naturopathe pour trouver votre équilibre santé

Pâte à tarte sans gluten sans lactose

Les ingrédients pour un moule de 24cm Ø

- ✓ 130g de flocons d'avoine sans gluten (ou 100g farine de riz et 30g de fécule de maïs)
- ✓ 60g de farine de châtaigne (ou de poudre d'amande)
- ✓ 3 CS de fécule de maïs ou pomme de terre
- ✓ 1/2 cc de sel
- ✓ 50g d'huile de coco
- ✓ 40g d'eau froide
- ✓ Si tarte sucrée: 20g de sirop d'érable (ou miel)

Préparation:

- Si possible mixer les flocons avec un robot pour obtenir une poudre grossière.
- Puis mettre tous les ingrédients secs ensemble et les mélanger.
- Ajouter l'huile de coco, puis bien incorporer avec les farines. L'huile de coco avec la chaleur des mains va fondre.
- Finir en ajoutant l'eau, mélanger jusqu'à obtenir une boule qui se tient bien entre vos mains, au besoin ajouter 1-2CS d'eau. Mais attention la pâte ne doit pas non plus être trop humide, ni collante.
- Etalez la pâte avec les doigts dans le plat choisi (pensez à frotter le moule avec un peu d'huile de coco pour éviter que la tarte colle au démoulage)
- Puis la précuire, 10min à 180°C, avant de la garnir.

Mélanie Aimée

- 📍 2 Lieux de Rendez-vous :
- 2bis Av de la Marne 14390 Cabourg
- 20 rue Lanfranc 14000 Caen
- ☎ 06 09 78 97 57
- ✉ melanie.aimee@gmail.com

Rendez-vous en ligne sur : www.aimee-naturopathe.fr

