

NAVETTES AUX MYRTILLES

NAVETTES AUX MYRTILLES est une déclinaison des navettes sans gluten, après la recette des navettes au chocolat. Les myrtilles ont des propriétés anti-oxydantes comme le chocolat ; cette recette fruitée est plus légère en matières grasses.

Navettes - biscuit

250 gr Farine de sarrasin
1 oeuf
40 gr huile olive (ou coco)
60 gr miel liquide
1 càc bicarbonate
sel (une pincée)

Garnissage aux myrtilles

200 gr myrtilles
40 gr miel liquide
1 gr agar agar



 15 minutes
 12 minutes
 12 grosses navettes



1. Sortir les myrtilles surgelées du congélateur et leur ajouter le miel liquide dans une casserole



2. Mettre à chauffer à feu doux, tout en remuant de temps en temps jusqu'à décongélation. Les myrtilles rendent leur jus.



3. Préparer la pâte à navette avec le mélange de farine, miel, oeuf, huile, bicarbonate, sel.



4. Laisser reposer la pâte à biscuit formée en boule et filmée.



5. Mixer les myrtilles une fois décongelées, plus ou moins finement selon préférence.



6. Diluer l'agar agar dans un peu de jus de myrtilles froid



7. Ajouter ce mélange au reste des myrtilles mixées et remuer vivement. Mettre à chauffer jusqu'à bouillonnement, pendant 1-2 minutes. Puis laisser refroidir.



8. Former les navettes avec la pâte à biscuit, en formant des boudins pincés de chaque côté, et fendus au centre.



9. Cuisson d'une durée variable selon four entre 10 et 15 minutes à 180-200°C. Surveiller. Puis sortir et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie si possible



10. Remplir les navettes à la main, avec précaution de ne pas trop en ajouter pour éviter les débordements. Après refroidissement (plus rapide au frais), la garniture va se gélifier. Un reste de garniture sera à garder au frais en pot, pour déguster comme toute confiture ou marmelade de fruits.