

TARTE SANS FOND ANANAS

Une pâtisserie type tarte tatin à l'ananas, arrosée d'un coulis très frais ananas coco. L'absence de matières grasses cuites et un sucrage au sucre de coco à l'indice glycémique bas, en fait un dessert léger.

1 gros ananas
50 gr sucre de canne
4 oeufs
200 gr Farine de sarrasin
100 gr maïzéna
1 càc levure chimique

50 gr miel
150 gr Lait (épais) de coco
1 càc vanille liquide



🕒 20 minutes
🔥 20 minutes
🍴 6 parts



1. Peler l'ananas et trancher



2. Enlever le cœur (partie dure)



3. Préparer un caramel avec le sucre arrosé d'un demi verre d'eau



4. Mettre à chauffer pour la réalisation du caramel jusqu'au brunissement, puis éteindre immédiatement (éventuellement ajouter un peu d'eau pour fluidifier si trop épais)



5. Verser le caramel sur du papier sulfurisé qui tapisse un moule à tarte



6. Trancher l'ananas en morceaux d'épaisseur d'un demi centimètre



7. Répartir les morceaux sur le caramel sans laisser d'espace



8. Une fois le fond de tarte rempli, garder un morceau d'ananas (150 à 200 gr)



9. Préparer la pâte en cassant les oeufs et leur ajouter la moitié de miel et bien mélanger au fouet



10. Ajouter la farine de sarrasin



11. Verser la levure chimique sur la farine avant le mélange



12. Compléter avec une farine plus légère (fécule ou maïzéna)



13. Mélanger au fouet la pâte jusqu'à texture fluide pour être versée, mais assez épaisse),



14. Verser la pâte sur l'ananas



15. Enfourner 20 minutes à 180°C



16. Pendant ce temps, mixer l'ananas cru réservé



17. Ajouter la crème de coco (partie solide d'une boîte conservée au réfrigérateur) et continuer de mixer



18. Ajouter la vanille pour finaliser la crème



19. La crème est mixée jusqu'à être lisse



20. Sucrez avec le reste de miel et mixer une dernière fois pour bien mélanger



21. Verser dans un bol, filmer et réserver au frais pour arroser la tarte au moment de la dégustation



22. Sortir la tarte du four



23. La retourner et retirer le papier cuisson délicatement



24. On obtient une tarte type tatin à l'ananas cuit partiellement dans du caramel



25. Laisser refroidir et couper des parts



26. Accompagner de son coulis ananas-coco frais