

# TARTE CRUE AUX FRUITS SECS

TARTE CRUE AUX FRUITS SECS facile et rapide, mais surtout riche en micro nutriments (magnésium, potassium, oligo-éléments...). Cette recette est à base de fruits secs et séchés (châtaignes, noix de cajou, farine de noix tigrée ou de coco, raisins secs, dattes).

## GARNITURE (dôme)

225 ml Lait de coco  
1-2 càs farine de coco  
1 gr agar agar  
3-4 càs crème de châtaignes

2-3 càs farine de souchet

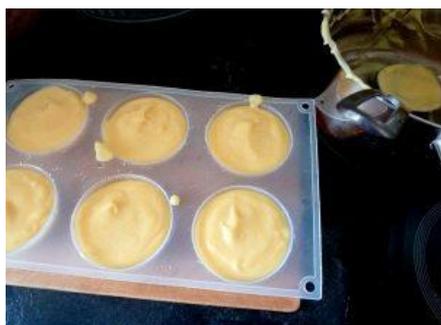
## PÂTE À TARTE CRUE

60 gr noix de cajou  
60 gr raisins secs

## GARNITURE - dôme



1. Préparer la garniture de tarte avec du lait de coco et farine de coco
2. Vider la boîte de lait de coco et battre au fouet pour une texture lisse (pour un dessert plus léger, utiliser un lait ou eau de coco en bouteille d'un litre)
3. Délayer la farine de coco pour épaissir le lait de coco en crème, puis diluer de l'agar agar (à raison de 2 g d'agar agar pour 500 ml, donc ici 1 gr suffit)
4. Mettre à chauffer jusqu'à ébullition et verser dans un récipient pour refroidir un peu
5. Ajouter la [crème de châtaignes](#) (ajuster la quantité en goûtant)
6. Bien mélanger le tout au fouet. Puis verser cette crème dans des moules à placer au frais pendant 15 à 30 minutes, pour être démoulée une fois raffermie



7. J'ai oublié de prendre les photos mais le procédé est identique à la [crème au citron sur moelleux au chocolat](#)



🕒 30 minutes  
🍴 3 portions

## PÂTE À TARTE



**8.** Mixer une poignée de noix de cajou et verser dans un récipient



**9.** Verser une poignée de raisins secs dans le mixeur

**10.** Ajouter dans le mixeur, de la farine de souchet (ou noix tigrée) qui se consomme crue et représente le féculent de la pâte à tarte. Cette farine va aussi faciliter le mixage des raisins

**11.** Insister en mixant jusqu'à obtenir une pâte en bloc

**12.** Ajouter la pâte de raisins secs et farine de souchet, à la noix de cajou mixée (partie grasse), puis travailler à la main pour faire une boule homogène

**13.** Diviser la boule selon le nombre de tartes recherché (en fonction du nombre de garnitures moulées à la crème coco/châtaignes)

**14.** Prélever une à une les parties à étaler entre 2 couches de film étirable (pour éviter que ça colle au rouleau), puis former un cercle du même diamètre que la garniture gélifiée, avec un emporte pièce ou un verre adéquat. Les déchets (s'il en reste) serviront de friandises (en les roulant dans du chocolat par exemple)

**15.** Disposer les cercles de fond de tarte dans un plat ou dans des assiettes individuelles

**16.** Démouler les crèmes sur les fonds de tarte et servir frais