

Tarte au chocolat

Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min
Haut et Bas : maxi 15 min puis mini
Inversion : 15 min

Ingrédients :

Pour 8 à 10 personnes
Utilisez la **grande cocotte*** + le plat à tarte en porcelaine

Pour la pâte :

- 250 g de farine T45
- 90 g de sucre de coco
- 1 œuf
- 80 g de purée ou beurre de cacahuètes
- 6 cuillères à soupe d'eau

Pour la garniture :

- 150 g de chocolat dessert
 - 150 g de crème d'avoine
 - 45 g de lait de riz
-
- 4 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez la tarte pour 4 à 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients. Cuisson : 20 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 **Préparez la pâte :**
Mélangez l'œuf et le sucre de coco puis ajoutez la purée de cacahuètes. Ajoutez ensuite la farine et mélangez pour obtenir une pâte homogène en ajoutant petit à petit l'eau (si nécessaire ajustez la quantité d'eau). Réservez la pâte au frais pendant 2 heures.
- 2 Mettez du papier cuisson au fond de votre moule à tarte et déposez votre pâte à tarte préalablement étalée. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.
- 3 Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, le plat à tarte puis fermez et mettez en cuisson. Après cuisson attendez que la pâte refroidisse pour la garnir.
- 4 **Préparez la garniture :**
Faites fondre le chocolat au bain-marie. Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème. Une fois le mélange porté à ébullition, incorporez le chocolat fondu en mélangeant. Versez la préparation sur la tarte refroidie.
- 5 Placez au frais au moins 2 heures avant de déguster.

Conseil : sortez la tarte 1/4 h avant la dégustation.

Atouts nutrition : le chocolat contient du cacao qui est un élément nutritionnellement très intéressant. Le cacao est riche en phosphore qui participe à la régénérescence des tissus, en magnésium pour la construction des protéines, en fer pour le transport de l'oxygène, en zinc qui contribue à la perception du goût, en manganèse qui joue un rôle dans la prévention des radicaux libres et en cuivre pour la réparation des tissus.