

# Tartelette crue, figes violettes

Frank BOURREAU

Un fond de tartelette entièrement crue avec des figes.

La figue se déguste en septembre/octobre. Elle est riche en minéraux et oligo-éléments comme le potassium, le fer, le cuivre et elle constitue une bonne source de vitamines B. Sa chair et sa peau apportent différents composés phénoliques antioxydant ainsi qu'une quantité intéressante de fibre

Recette populaire 4 personnes / Difficulté : facile / Coût : 1,95€/pers

## Les ingrédients

Fond de tarte  
50g d'abricots moelleux déshydratés  
70g de poudre d'amande  
40g de poudre de noisette  
10g de sirop d'agave  
30g d'huile de coco

## Les ustensiles

1 blender  
4 cercles à pâtisserie  
1 plaque à pâtisserie  
1 feuille de papier sulfurisé  
1 cuillère à café



Les fruits : 8 figes violettes

## La recette

Lavez-vous les mains, préparez les ingrédients

### • Le fond de tarte

Versez dans le bol du blender les abricots, les poudres d'amande et de noisette, le sirop d'agave, l'huile de coco et mixez jusqu'à la formation d'une pâte homogène

Déposez sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé les cercles

Répartissez la préparation dans les cercles puis réalisez les fonds de tartelettes et formez les bords avec une cuillère à café

Placez au frais pendant une heure



### • Le montage

Démoulez les fonds de tartelettes que vous disposerez sur une assiette à dessert

Disposez les figes violettes selon votre humeur

Excellente dégustation.