TARTE AUX FLEURS DE SUREAU ET AUX POIRES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
farine d'épeautre	300 gr
Beurre de ferme salé	150 gr
amandes et noisettes	100 gr
Sucre de canne	3 càs
sel	1 pincée
Cannelle	1 càc
Sucre de canne	40 gr
Fleurs de sureau noir	20 corymbes
crème végétale (soja, avoine, ...)	30 cl
Fécule de pomme de terre	40 gr
Oeufs	4 pièces
Poires bio (ou un autre fruit)	3 pièces

Préparation

1. Faites griller les noisettes et amande à sec, laisser refroidir et mixer.

2. Préparer la pâte en mélangeant la farine avec 50gr de poudre de noisettes et d'amandes grillées, la cannelle ainsi que 3 càs de sucre et la pincée de sel. Ajouter le beurre mou et mélanger du bout des doigts. Rajouter un peu d’eau pour pouvoir former une boule de pâte.

3. Détacher les fleurs des pédoncules en essayant d'enlever un maximum de tiges vertes.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025

4. Dans un bol, mélanger la fécule avec la crème végétale, le sucre et les œufs à l’aide d’un fouet. Puis incorporer les fleurs de sureau et les poires râpées.

5. Étaler la pâte et foncer un moule à tarte.

6. Étaler la poudre d’amandes et de noisettes grillées restante sur le fond de pâte et verser la garniture. Faites cuire la tarte environ 45 min à 180°C.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2025