

TARTELETTES CRUES AUX CYNORRHODONS ET POMMES



Ingédients pour 12 tartelettes

Ingédient	Quantité
noix/noisettes	100 gr (éventuellement trempées/grillées)
Noix de cajou	100 gr
dattes	150 gr (dénoyautées, trempées dans l'eau 30 min avant)
sel marin	0.25 c. à c.
Cannelle	1 c. à c. (facultatif)
cynnorhodons blets	1 bocal (380ml)
pomme bio	1 pc (pour la purée)
Sirop d'erable	2 c. à s. (ou miel local)
Pommes	3 pcs (pour la garniture)
citron	0.50 pc (jus)
tahin blanc	1 c. à s. (ou crème d'amande)
Sirop d'erable	2 c. à s.

Préparation

1. Dans un robot, mixer grossièrement les fruits secs. Réserver la moitié de côté pour assurer un peu de croquant.

2. Puis ajouter les dattes au robot avec le sel et la cannelle. Mixer jusqu'à ce que les dattes soient bien broyées en petits morceaux et que la "pâte" colle.

3. Rajouter les fruits secs mis de côté et mélanger sans réduire en fine purée.

doigts ou le fond d'un verre pour bien tasser de manière uniforme et éventuellement faire remonter un peu sur les bords. Réserver au frais 1 heure voire au congélateur.

5. Normalement il reste un surplus de cette préparation, à réserver de côté.
-

Purée de cynorrhodons crue

1. Rincer et trier les cynorrhodons durs/blets, enlever les pédoncules. Garder les durs pour la décoration et une autre recette et les blets pour la purée. Passer les cynorrhodons blets dans le Jazz Max, filtre à jus, setting 5. La purée sort du bas (jus) et les 'déchets' au bout. Réhumidifier les déchets avec 1-2 cuillères à soupe d'eau et re-passé une 2ème fois. Ajouter une pomme (sans trognon) ou 2 si on n'a pas assez de cynorrhodons. Ajouter 2 cuillères de sirop et goûter pour confirmer s'il faudrait ajouter plus.
-

Garniture pommes et noix

1. Si les pommes sont 'bio', conserver la peau. Sinon, peler, couper en quartiers puis en fines tranches. Ajouter du jus de citron pour empêcher l'oxydation. Éventuellement saupoudrer de sucre et cannelle.
-

Caramel végétal

1. Mélanger 1 cuillère de tahin pour 2 cuillères de sirop d'érable et un pincée de sel marin. Attention : le tahin peut être très amer donc goûter et réajuster.
 2. Variante : Caramel végétal aux cynorrhodons Ajouter une cuillère ou deux de la purée pomme-cynorrhodons à la recette de caramel végétal ci dessus. Substituer la crème d'amande pour un caramel plus doux.
-

Dressage

1. Sortez la base de la tarte et démouler délicatement. Enlever le papier. Étaler la purée de cynorrhodons, puis déposer les tranches de pomme joliment. Saupoudrer l'excès de "pâte" ou faute de noix, de noix grillées, concassées, éventuellement de la cannelle. Décorer de fins traits de caramel végétal avec un biberon et/ou sur l'assiette.
-

Astuce

1. Avant que la pâte ne soit réduit en poudre, conserver un peu de noix concassées de côté pour rajouter *Tartelettes crues aux cynorrhodons et pommes à la cannelle* un peu brut, pas trop lisse.

<https://cuisinesauvage.org/recipe/tartelettes-crues-aux-cynorrhodons-et-pommes/>

Page 2 / 3

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

Variantes

1. Variante 1 : 3 cuillères de cacao en poudre à la place de la cannelle.
-

2. Variante 2 : racines de benoîte urbaine dans la pâte à la place de la cannelle.
-

Suggestion

1. Servir avec le Chaï aux racines de pisserlit et son lait végétal aux châtaignes.
-