



# DÉFI ALIMENTATION

## TARTE CRUE AUX FRAISES



6 personnes



30' préparation et 2H00 au frais



Coût\* : 6,40 €  
soit 1€/pers

### LES INGRÉDIENTS

- Pour la pâte crue :
- 100 gr de cerneaux de noix
- 60 gr de flocons d'avoine
- 120 gr de dattes
- Pour le fond de tarte :
- 1 Yaourt à la grecque
- 6 belles Fraises
- 1 gr d'agar-agar
- Garniture :
- environ 20 belles fraises entières

### LES ATOUTS DE LA RECETTE

Économie en cuisine : pas de cuisson au four !

Les flocons d'avoine et les dattes ont un index glycémique bas, les noix sont riches en oméga 3.



### LA PRÉPARATION

#### Pour la pâte crue :

**Mixer** l'ensemble des ingrédients pendant 3 à 5 minutes pour obtenir une pâte homogène. **Former** une boule et **l'étaler** avec vos doigts au fond de votre plat à tarte. **Réserver** au réfrigérateur.

#### Pour le fond de tarte :

**Mixer** les fraises. **Les mélanger** au yaourt et **ajouter** l'agar-agar à la préparation froide. **Faire chauffer** 30 secondes pour **porter à ébullition** et **stopper** le feu. **Étaler** rapidement et de manière homogène la préparation sur le fond de tarte, avant que la préparation ne refroidisse. **Garnir** comme vous le souhaitez la tarte et **réserver** au réfrigérateur pendant 2h00 pour que la préparation se fige.

### VARIANTES ET ASTUCES

Pour un effet délicat et inédit, ajouter une pointe de poivre sur les fraises. Plus classique : ciseler de la menthe fraîche.

(\* ) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte