



Tarte chocolat

façon pain d'épices

<http://cuisinez.ethiquable.coop>

ETHIQUABLE

CE QUE JE CROQUE

GUATEMALA
GRAND CRU ALTA VERAPAZ

78%

CHOCOLATÉ ET
NOTE DE CARAMEL



CE QUE JE DÉFENDS

LA DÉCOUVERTE Le Guatemala est le berceau du cacao. Sa place dans la culture maya est millénaire. Pour autant, la filière agro-alimentaire mondiale, comme origine en la destinant au cacao en poudre. Ce projet de commerce équitable valorise le terroir Alta Verapaz de la coopérative APODIT.



Tarte chocolat façon pain d'épices

Ingrédients pour la pâte

Graines de lin 1cs • huile de coco Ethiquable 100g • sucre de palmier Ethiquable 120g • farine de petit épeautre Paysans d'ici 100g • farine de quinoa Ethiquable 100g • poudre d'amandes 20g • féculé de maïs 20g • poudre à lever 1/2 cc • cannelle Ethiquable 1/2 cc • 4 épices Ethiquable 1/2 cc • gingembre moulu Ethiquable 1/2 cc • noix de muscade moulue Ethiquable 1/2 cc • mélasse 1cc

Ingrédients pour la garniture

Chocolat noir 78% Ethiquable 150g • lait de coco 100ml • crème de coco 120ml • sirop d'érable 40ml • sucre blond Ethiquable 10g • 1 pincée de cannelle Ethiquable

Pour préparer la pâte

- Préchauffer le four à 170°C
- Mélanger les graines de lin avec 3 cuillères à soupe d'eau tiède
- Fouetter l'huile de coco avec le sucre et les épices
- Ajouter les farines, la poudre d'amandes et la féculé
- Incorporer le mélange aux graines de lin
- Pétrir la pâte jusqu'à formation d'une boule homogène
- L'étaler ensuite sur du papier sulfurisé ou un plan de travail fariné
- La placer dans le moule à tarte, piquer le fond et enfourner pour 20 min

Pour préparer la garniture

- Casser le chocolat noir en morceaux et le placer dans une casserole avec le reste des ingrédients
- Faire chauffer à feu doux en mélangeant fréquemment jusqu'à ce que le chocolat soit parfaitement fondu
- Verser la garniture chocolatée sur le fond de pâte. Lisser le dessus
- Placer la tarte au frais pendant 6 à 8 h mini
- Sortir du frais 15 minutes avant le service



ETHIQUABLE