

## **Je vous présente les recettes de deux tartes à grand succès, la tarte au citron, et la tarte au chocolat.**

il est très facile de faire de la pâtisserie crue, il n'y a pas besoin de technique et longue pratique pour élaborer de superbe pâtisserie, contrairement à la pâtisserie cuite.

Cependant sa reste relativement gras et sucré, il ne faut donc pas en consommer quotidiennement et avec modération.

Personnellement j ai élaborer ces recettes pour mes clients, mais en aucun cas c'est l'esprit de l'alimentation vivante , qui ne conseille pas de telles mélanges d'ingrédients, dès que l'on utilise plus de 5 ingrédients on sort du cadre de l'alimentation vivante, oui c'est cru et plus sain que des pâtes sables aux blés, et beurres, pour les ganaches c'est la pareil c'est plus sain qu'une ganache au beurre et crème fraîche, mais sa reste très gras et sucré.

donc en consommer de temps en temps oui, tous les jours sous prétexte que c'est cru non !!!

### **Pour réaliser la ganache de la tarte au chocolat:**

il faut :( moule 20 cm)

- 2 avocats

- 200 grammes de chocolat cru en tablette ( pour les petits budgets remplacer par du chocolat bio 70% sans lécithine de soja, sucré à la fleur de coco).

- 1 cuillères à soupe rase de miel cru ou sucre de coco .

1) faites fondre le chocolat au bain marie, une fois fondus mélanger aux blender tous les ingrédients de façons à avoir une **pâte** lisse et crémeuse .

Étaler la ganache sur le fond de tarte, et lisser avec une grande spatule, placer la au frais 2 heures, et elle est prête à servir , c'est un délice, attention sa reste de la pâtisserie c'est à consommer de temps en temps et avec modération.



**Pour réaliser la ganache au citron:**



il vous faut : (moule 20 cm)

- 2 avocats
- le zeste d'un gros citron et son jus.
- 2 cuillères à soupe rase d'huile de coco.

- 2 cuillères à soupe rase de miel cru ou sucre de coco .

Mixer au blender les avocats, les zestes de citron, l'huile de coco, le miel .

La pâte doit être bien crémeuse et lisse, une fois cette consistance étaler la sur le fond de tarte, lisser le dessus , et placez la 2 heures au réfrigérateur, puis déguster , c'est frais , c'est délicieux et léger !!!!

Voilà, vous avez de quoi faire plaisir à vos papilles avec des pâtisseries plus saines que les version cuites.