

## Tarte gourmande à la banane & cannelle, avec sa frangipane

Des recettes pour intolérants au gluten: on en trouve facilement. Que ce soit des livres de recettes, des sites internet, ou des blogs : ce ne sont pas les sources qui manquent.

**Vive les farines sans gluten** : riz complet, blanc, sarrasin, quinoa, millet, châtaigne, ... Chacune a un **goût différent**, une **note plus ou moins prononcée**, ... Quel plaisir de jongler avec tant de possibilités !

Des recettes « sans lait » : ça fourmille également ! Généralement, le lait est aisément remplacé par des **laits végétaux** : **soja, avoine, riz** sont les plus courants. Mais il existe aussi : **quinoa, millet**, ... On les trouve facilement en magasin bio. Mais... Saviez-vous qu'on peut aussi les faire chez soi ? :-)

Des recettes sans oeufs : là... Ca devient plus difficile. Les recettes sont déjà moins nombreuses.

Malheureusement pour moi, si je **suis intolérante au gluten**, je **digère très bien les laitages**, mais... je **digère très très mal les oeufs**... depuis toute petite !

Aussi, lorsque j'ai acheté [Astuces gourmandes pour allergiques de tout poil \(de Patricia Coignard\)](#), j'ai tout de suite repéré la photo illustrant cette recette... Elle était super jolie. Et... J'adore les bananes. J'adore les noisettes. Mes fidèles lecteurs doivent le savoir (notamment avec mon [bisbanoisette](#)).

Cette recette de tarte est **idéale en hiver**... saupoudrée de **cannelle**...



### **Ingrédients** : (pour un moule à tarte de 27 cm de diamètre)

- 1 pâte à tarte sablée
- 5 bananes coupées en rondelles
- 2 cac de cannelle
- 1 cac de mélange de 4 épices (j'ai pris un mélange spécial pain d'épices)
- 20 + 100 gr en poudre de sucre de canne roux
- 10 + 90 gr de margarine bio
- 40 gr de noisette + 60 gr de poudre d'amande
- 30 gr de cassonade (j'ai utilisé du sucre de canne roux)

## Préparation :

1. Dans une grande poêle, mettez faites revenir (feu moyen) les rondelles de bananes avec 10 de margarine, 20 gr de sucre, la cannelle & les épices.
2. Faites revenir (*feu moyen*), pendant 5 à 10 minutes (*il faut que les bananes deviennent fondantes*). Remuez régulièrement.
3. Faites ramollir la margarine dans une casserole (feu très doux).
4. *Lorsque la margarine a fondu :*  
dans une jatte, mélangez la poudre d'amande et/ou noisette, le sucre & la margarine fondue.  
Il faut que le mélange devienne bien homogène.
5. Etalez à la main votre pâte à tarte dans le moule (*préalablement tapissé de papier de cuisson*).
6. Etalez la frangipane (= margarine/sucre/poudre d'amande & noisette) sur votre fond de tarte sablée.
7. Etalez par dessus vos bananes fondantes.
8. Faites cuire au four préchauffé à 180°C pendant 25 min.

Vous pouvez servir cette tarte avec une crème anglaise, de la crème chantilly, ...

J'ai adoré la 1er couche de cette tarte : les **bananes** étaient **fondantes**, **légèrement caramélisées**, avec une pointe de cannelle (*très subtile tout de même*)... Un **délice à l'état pur** !

La 2ème couche... la **frangipane** ! Selon votre goût, vous pouvez mettre que de la poudre d'amande ou que de la poudre de noisette (*j'ai mis moitié/moitié*).

La poudre de noisette a une saveur plus prononcée que la poudre d'amande.

J'ai trouvé cette frangipane **exquise**. **Pas sèche** du tout. Elle n'était **pas écoeurante** non plus, car c'était une couche assez fine.

Et... La 3ème couche... La **pâte sablée**. Ca, ça a tout gâchée.

Je l'ai faite maison, en suivant la recette de Valérie Cupillard.

C'est la première fois que je faisais une pâte sablée maison sans oeufs, ni lait, ni gluten.

Bien que sa **texture soit très bonne** (*pas friable, et on retrouve bien le côté sablé*), j'ai trouvé qu'en l'associant avec cette recette, ca faisait « trop ».

Alors, je me demande si ca vient de la pâte brisée en elle-même, OU si ca vient de l'association des 3 couches qui sont, il faut le dire... assez conséquentes !

Je pense sincèrement qu'**une pâte brisée serait nettement meilleure pour cette recette**.

Elle pourrait prendre 1 étoile en plus !

Recette de base d'Astuces gourmandes pour allergiques de tout poil, de Patricia Coignard