

Tartelettes pêches / coco

Une noix de coco.
Une pêche.

Deux fruits.
L'un aux notes exotiques.
L'autre est familier de notre douce France.

Leurs saveurs sont toutes deux délicieuses.
Mais pourtant bien différentes.
Le premier présente des saveurs bien typées, marquées,
caractéristiques & nourrissantes.
L'autre offre à notre palais une délicate saveur sucrée,
fraîche & légère.

Si différents.
Et, chacun à leur manière, tellement exquis.

Les Hommes aussi, sont bien différents les uns des autres.
Nul besoin de passer une frontière pour rencontrer des
personnes bien différentes de nous.
Rencontrer des gens différents de Soi peut être tellement enrichissant ♥
Si le respect, l'écoute, et la volonté d'enrichissement personnel & mutuel sont de mise, chacun des protagonistes en sort
grandi.



« Que ta vision
soit à chaque instant
nouvelle. »
(André Gide)

Dans ces tartelettes s'unissent deux fruits bien différents.
Leur mariage ne les détruit pas.
Leur mariage les enrichit, les sublime.
Et, on se surprend à les découvrir sous un autre angle, grâce à leurs notes gustatives mêlées...
La rondeur de la noix de coco vient entourer, porter & sublimer la pêche.
La fraîcheur de la pêche vient apporter de la légèreté à la noix de coco.

Ces tartelettes sont délicieuses, mais pas seulement.
Ce sont de petites gourmandises saines qui conviendront aux **intolérants au gluten**, ainsi qu'aux **végétaliens**.

La noix de coco y est bien présente, et sous différentes formes :

- en **farine**... un ingrédient qui gagne vraiment à être connu. Extrêmement intéressant d'un point de vue nutritionnel, on peut l'utiliser de plein de manières différentes en cuisine. Des utilisations les plus simples (smoothie, petite crème instantanée), aux plus complexes & longues.
[Retrouvez dans cet article](#) toutes ces propriétés, ainsi qu'une description de son goût, et des conseils pour l'utiliser.
- en **sucre**. Les alternatives au sucre blanc sont très nombreuses. Selon l'utilisation que l'on en fait, la note gustative que l'on recherche, la texture souhaitée, on se tournera vers un sucrant particulier.
Le sucre de fleur de coco est un de mes coups de coeur, parmi cette large palette. Je l'ai découvert il y a un peu plus d'un an, et j'y avais consacré un [petit article ici \(clic\)](#).
- en **huile végétale** : l'huile de coco contient beaucoup d'acides gras saturés, mais [pas n'importe lesquels](#). Cette huile est intéressante pour réaliser des pâtisseries crues, et les végétaliens l'utilisent beaucoup en cuisson.
Pour la décoration, il y a même quelques copeaux de noix de coco, mais ce petit détail décoratif est facultatif.

La **pêche** est présente sous 2 formes :

- **fraîche**, elle apporte fraîcheur, légèreté & une note fruitée.
- j'y ai glissé des petites lamelles de pêches **séchées** (que l'on peut remplacer par des abricots séchés). Leur note apporte un petit côté sucré, renforce la note de pêche, et une pointe de gourmandise.
Vous remarquerez que les pêches, ainsi que les abricots séchés bio sont de couleur marron.
Alors que les abricots du commerce conventionnel sont d'une jolie couleur orangée.
La raison est assez simple : les fruits, en séchant, brunissent naturellement lorsqu'ils sont séchés (abricots, pêches, mais aussi bananes, figes...).

En **bio**, on les laisse tels quels.
Dans le circuit conventionnel, afin de leur donner une couleur orangée ayant pour but de séduire le consommateur, on traite les abricots secs avec du soufre.

Ingrédients (pour 4 tartelettes) :

Pâte à tarte

- 110 g de farine de riz complet
- 25 gr de farine de coco
- 20 g de sucre de fleur de coco
- 35 gr de purée d'amandes blanches
- 20 gr d'HV de coco
- 100 ml d'eau

Crème pâtissière

- 250 ml de lait de riz
- 3 cas de sucre de coco
- 35 gr de crème de riz (farine de riz précuite – à ne pas confondre avec la crème liquide végétale)
- 1/2 cac de vanille en poudre
- 1/2 cac de farine de coco

Garniture & finition

- 5 pêches séchées (ou abricots)
- 2 pêches fraîches
- 1/2 cac rase de cardamome en poudre
- 2 cas de noix de coco râpée

Préparation :

Pâte à tarte

1. Dans un grand récipient, versez : la farine de riz, la farine de coco, le sucre de coco, la purée d'amandes blanches, et l'huile végétale de coco.
2. Mélangez grossièrement.
3. Ajoutez l'eau en 3 ou 4 fois, tout en remuant entre chaque ajout.
4. Mélangez à la main, jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.
La pâte ne doit pas être collante (dans ce cas : ajoutez 1 cas de farine de riz, puis remélanger), ni trop sèche (dans ce cas : ajoutez 1 cas d'eau).
Elle doit bien se détacher des parois du récipient.
5. Enfarinez vos mains, et divisez votre pâte en 4 portions égales.
6. Après avoir enfariné un peu 4 moules à tartelettes, placez, à la main, les fonds de tartes.
7. Faites les cuire pendant 20 min à 170°C dans un four préchauffé (jusqu'à ce que leur surface devienne légèrement dorée).
8. Sortez-les du four, et laissez les refroidir.

Crème pâtissière :

1. Dans une casserole, versez le lait de riz, le sucre de coco, et la crème (farine précuite) de riz.
2. Avant d'allumer le feu : mélangez rapidement à l'aide d'une fourchette, afin que le mélange devienne le plus homogène possible.
3. Allumez le feu (moyen), et remuez constamment à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir (environ 3 à 4 minutes).
4. Lorsque le mélange commence à épaissir : baissez le feu sur « doux », et continuez à remuer énergiquement pendant encore 30 secondes.
5. Eteignez le feu, versez la vanille en poudre, et la farine de coco.
Mélangez (toujours à l'aide de la fourchette), afin que le mélange soit bien homogène.

Assemblez les tartelettes :

1. Disposez un peu de crème pâtissière dans les tartelettes, et étalez-la avec le dos d'une cuillère.
2. Lavez vos pêches, et découpez-les en quartiers (le plus fin possible).
3. Découpez en fines lamelles les pêches (ou abricots) séchées.
4. Placez sur la crème pâtissière quelques lamelles de pêches séchées, et de tranches fraîches de pêches.
5. Saupoudrez de copeaux de noix de coco râpée, et d'une pincée de cardamome.

À mi-chemin entre un été bien français, et un voyage à l'autre bout de la Terre...

La fraîcheur de la pêche est rattrapée par la rondeur de la noix de coco...

Les deux sont sublimes par la note de la vanille, et de la cardamome...

Le tout forme une gourmandise qui fait voyager nos papilles, nous fait rêver à des contrées lointaines... Tout en étant heureux d'être dans notre Douce France.