

Tartelettes vertes sucrées aux pois cassés

Si, au prime abord, des tartelettes sucrées aux pois cassés peuvent surprendre, croyez-moi : une fois essayées, et goûtées, on change d'avis.

Trois de mes amis se sont prêtés joyeusement à leur découverte, sans savoir à quoi elles étaient.

À chaque fois, ils les ont appréciés, et à chaque fois, ils ont été étonnés lorsque je leur ai révélé que l'ingrédient majeur était le petit pois cassé.

J'ai mis ces tartelettes sous le signe de la **noix de coco** & la **cardamome** : deux notes qui se marient vraiment à merveille avec les pois cassés.

★ Pâte à tarte ★

Pour confectionner la pâte, j'ai utilisé de :

- la **farine d'avoine** qui est une bénédiction pour tous les mets sucrés, à mon sens. Elle a un côté « doux », et léger à la fois.

- un soupçon de **sucre de coco**

- la matière grasse choisie est l'**huile de coco**, qui résiste très bien à la cuisson, et est une alternative saine à toutes les matières grasses pour tous les mets, sucrés ou salés, qui passeront par une étape de cuisson.

Huile d'olive, soja, sésame, et toutes les autres incluses.

En effet, son point de fumé (la température à partir de laquelle sa composition se transforme en acides gras trans, néfastes pour la santé) est supérieur à toutes les autres huiles. Et, en plus, il y a de l'acide laurique dedans. Bref. Je ne prends plus la peine de vous dire que j'ai un problème d'addiction avec les produits issus de la noix de coco, non ? Non.

★ Ganache ★

La ganache des tartelettes est un mélange tellement surprenant, qu'elle peut en être déstabilisant de gourmandise.

Alors, bien sûr, l'ingrédient majeur est le petit **pois cassé**, que l'on a cité plus haut.

Il apporte à la ganache une **texture onctueuse, épaisse**, et qui **se tient extrêmement bien**. Son goût est... inexistant. Impossible de savoir qu'il y a du pois cassé dans mes petites tartelettes.

Le **lait de coco** apporte un goût exotique, qui, l'espace d'un petit instant, nous fait oublier où l'on est...

On se demande à quoi est cette petite crème, si étrangement verte, et sucrée...

Le **sirop de riz** permet de sucrer la ganache, sans apporter une teinte foncée (comme pourrait le faire le sucre de coco), et respecte sa texture semi-liquide.

Au niveau nutritionnel, le sirop d'agave est constitué majoritairement de fructose, tandis que le sirop de riz est constitué en majorité de **maltose** qui a un pouvoir enzymatique (c'est-à-dire qu'il a des petites enzymes qui permettent d'aider à sa propre assimilation).

Concernant sa texture, le sirop de riz a une texture **plus soyeuse & épaisse** que le sirop d'agave, et c'est celui qui a le **goût le plus doux** de tous les sirops de céréales (il existe aussi du sirop de malt d'orge, et du sirop de blé).

La touche finale, qui rend encore plus parfaite la ganache, la tartelette, et qui finit d'époustouffler tout le monde est... la pincée de **cardamome**.

Une pincée suffit, mais vient sublimer la noix de coco, et rend encore plus méconnaissables les pois cassés.

Ingrédients : pour 3 tartelettes (moules de 10,5 cm de diamètre)

Pour la pâte

- 140 gr farine d'avoine
- 30 gr de **sucre de fleur de coco**
- 50 gr **HV de coco**
- 1 pincée de cardamome
- 1 pincée de **sel rose d'Himalaya**
- 15 ml d'eau

Pour la ganache

- 90 gr de pois cassés
- 80 à 90 ml lait de coco
- 60 gr de sirop de riz
- 1/2 cac de cardamome en poudre
- copeaux de noix de coco séchée (à saupoudrer – pour le décor)



Préparation :

Fond de tarte

1. Dans un grand bol (type saladier), versez la farine d'avoine, le sucre de fleur de coco, l'huile de coco, la cardamome, et la pincée de sel.
2. Mélangez à la main, jusqu'à ce que le mélange soit totalement homogène (l'huile de coco fondra au contact de la chaleur corporelle de vos mains).
3. Ajoutez l'eau, et remélangez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
Ajoutez au besoin : de l'eau (si la pâte devient trop friable), soit de la farine (si la pâte est trop humide).
Vous devez obtenir une pâte qui ne colle pas, ne soit pas trop friable, et avec laquelle on puisse faire une petite boule.
4. A la main, foncez les moules à tartelettes (diamètre de 10,5 cm chez moi), en les enfarinant un peu avant.
5. Faites les cuire au four préchauffé à 180°C pendant 20 minutes environ (jusqu'à ce que leur surface soit dorée).
6. Sortez-les, et laissez les refroidir.

La ganache

1. Dans un faitout, versez les pois cassés, ajoutez 400 ml d'eau.
2. Faites cuire à feu doux, et à couvert, pendant environ 30 à 45 minutes (jusqu'à ce que les pois cassés « fondent » en purée).
3. Transvasez-les dans un blender (mixeur), avec l'eau de coco, la farine de coco, le sirop de riz, et la cardamome.
Mixez jusqu'à ce que le mélange soit totalement homogène.

Montage

1. Disposez quelques cuillères de ganache sur vos tartelettes, et lissez avec le dos de la cuillère (vous avez le droit d'y plonger les doigts, et de goûter, petits gourmands).
2. Saupoudrez de quelques copeaux de noix de coco.
3. Laissez refroidir (ou pas) avant de déguster.