

Tarte tournesol, érable et bleuets

CARIBOU

Recette de Julie Aubé - Photo de Rachel Ouellette
Magazine Caribou - cariboumag.com

 8 portions

INGRÉDIENTS

Pour la croûte

120 g (½ tasse) de beurre non salé, ramolli
75 g (± ½ tasse) de sucre d'érable
2,5 g (½ c. à thé) de sel
190 g (1 ¼ tasse) de farine

Pour la garniture

60 g (¼ tasse) de beurre non salé, ramolli
60 g (± 1/3 tasse) de sucre d'érable
60 g (1/3 tasse) de graines de tournesol nature
1 œuf
1 tasse (250 ml) de bleuets
Graines de tournesol (pour la déco)



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F) et placer la grille dans le bas du four.
2. Pour la croûte, battre le beurre, le sucre d'érable et le sel jusqu'à homogénéité. Ajouter la farine et mélanger à la main. Le mélange devrait être sablonneux, mais se tenir si on le sert dans la main. Presser le mélange avec les doigts dans le fond et sur les côtés du moule à tarte à fond amovible de 9 pouces. Enlever l'excédent si nécessaire.
3. Précuire la croûte environ 5 minutes. Réserver.
4. Pendant ce temps, réduire les graines de tournesol en poudre à l'aide d'un petit robot ou d'un mortier.
5. Préparer la garniture en battant le beurre avec le sucre d'érable. Ajouter la poudre de graines de tournesol et l'œuf, puis mélanger jusqu'à obtenir un appareil homogène.
6. Répartir la pâte au tournesol dans le fond de la croûte, puis ajouter ensuite les bleuets uniformément. Ajouter un peu de graines de tournesol et cuire 15 minutes sur la grille du bas. L'appareil au tournesol devrait être doré et la croûte cuite et croustillante.
7. Laisser reposer avant de servir pour que la garniture fige un peu. C'est tout aussi délicieux tiède que froid.

NOTE

Profitez de la saison des bleuets pour en congeler, vous pourrez ainsi faire cette tarte à l'année!

ASTUCE

L'appareil à croûte peut se faire d'avance, mais doit revenir à température ambiante avant d'être pressé dans le moule.

VARIANTE

Pourquoi ne pas varier les petits fruits au fil des saisons et de vos provisions?