

# Meilleurs vœux pour 2021



## La galette des rois aux azukis

**Pâte feuilletée** 2 rouleaux ou faire soi-même 530 g de pâte à tarte (recette à côté)  
**Azukis cuits** 400 g (cuisson des azukis à côté)  
**Sucre complet** 180 g  
**Huile de coco** 30 g  
**Vanille en poudre** 1 pincée  
**Sel** 1 pincée  
**Oranges** 2 (jus et zestes) environ 130 ml de jus  
**Graines de chia** 2 càs rases  
**Écorce d'orange confite** 100 g  
**Amandes grossièrement moulues** 80 g  
**Fève** 1

Mixer ensemble les azukis, le sucre, la vanille, le jus et le zeste d'orange, le sel, l'huile et les graines de chia. Ajouter, en mélangeant, la poudre d'amande et l'écorce d'orange confite en dés.

\*Foncer un moule à tarte avec un des deux ronds et son papier sulfurisé.

Garnir avec l'appareil + la fève.  
Couvrir avec l'autre rond de pâte.  
Chiqueter les bords avec le manche d'une cuillère.

Former une cheminée au milieu.  
Rayer le dessus au couteau.  
Dorer avec un peu de lait de soja (facultatif).  
Cuire au four à 200°C, 40 min.

### PÂTE À TARTE

**Psyllium** 1 càs bombée légèrement  
**Eau** 110 g  
**Farine de riz** 170 g  
**Farine de pois chiches ou de châtaigne** 90 g  
**Arrow root ou fécule de pomme de terre** 30 g  
**Sel**  
**Margarine végétale** 130 g

Mélanger le psyllium et l'eau dans un bol, 5 min au moins.

Mélanger les farines, l'arrow root et le sel dans un saladier.

Ajouter la margarine en petits dés et sabler du bout des doigts.

Incorporer le psyllium dissout et former une boule en travaillant bien la pâte.

Placer au frais 1 heure au moins.

Partager la pâte en deux parties égales et les abaisser au rouleau, aux dimensions du plat à tarte (24 cm) sur du papier sulfurisé.

\*Foncer le moule à tarte avec un des deux ronds et son papier sulfurisé.

### CUISSON DES AZUKIS

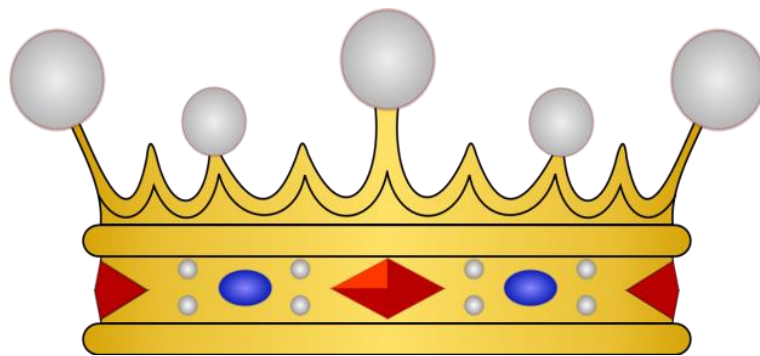
**Azukis** 180 g

Rincer et faire tremper les azukis dans une grande quantité d'eau pendant 24 heures environ.

Les égoutter (garder l'eau de trempage pour arroser les plantes vertes), les rincer et les mettre à cuire couverts d'eau dans une casserole avec un couvercle, à très petit feu, pendant 20 min environ.

Les égoutter et les utiliser.

d



**Joyeuses fêtes !**

**Bonne année !**

**Qu'elle soit le plus végétale et bio possible !**

**Pour vous, votre plaisir, votre bien-être et votre  
santé !**

**Pour les animaux !**

**Pour une planète belle et propre pour les enfants et  
les générations futures !**

Découvrez une proposition de repas de  
Noël bio végétarien sur mon site

*Au menu:*

**Salade de pamplemousse à l'avocat**

**« Faux gras » au Porto**

**Petits pains sans gluten**

**Chutney pomme poire**

**Pleurotes à la bourguignonne**

**Feuilleté aux épinards**

**Bûche au Rhum et aux châtaignes**

**Christine Ackermann**  
**Cuisine bio végétarienne**

<http://cuisinebiovegetarienne.fr/>

[www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/](http://www.facebook.com/cuisinebiovegetarienne/)