



REPÈRE PRIMEVÈRE



POUR UNE PORTION

Tarte au citron meringuée

Difficulté Difficile Préparation 25 mn Cuisson 1 h

Préparation de la recette

- Pour la pâte brisée, mélangez la farine complète avec une pincée de sel dans un plat puis incorporez-y le Primevère en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. Vous devez obtenir une sorte de semoule grossière. Ajoutez-y ensuite un peu d'eau de façon à lier le tout et à former une boule de pâte. Placez la pâte au réfrigérateur pendant une bonne heure.
- Préchauffez le four à 190°C, Th. 6.
- Une fois la pâte reposée, étalez-la et déposez-la dans un moule à tarte recouvert de papier cuisson. Piquez la pâte et réservez-la au frais.
- Pendant ce temps, lavez et zestez 1 citron. Pressez les 3 citrons.
- Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Faites chauffer pendant quelques minutes le lait avec les zestes du citron dans une casserole à feu doux. Filtrez le lait pour en retirer les zestes. Dans un saladier, fouettez les deux jaunes avec le sirop d'agave puis ajoutez-y la féculle de maïs. Incorporez ensuite le lait et le jus des citrons pour obtenir un mélange lisse. Reversez le mélange dans la casserole et faites-le chauffer à feu doux sans cesser de fouetter jusqu'à ce qu'il épaississe.
- Versez la crème au citron sur la pâte puis faites cuire la tarte pendant 30 minutes environ.
- Montez les 3 blancs d'œufs en neige très ferme. Ajoutez-y le sucre glace petit à petit pour former la meringue. Sortez la tarte du four et étalez la meringue en faisant des dessins à l'aide une fourchette.
- Remettez au four à 60°C pendant 30 minutes pour faire légèrement colorer la meringue.

Rappelez-vous que l'équilibre alimentaire se construit à l'échelle d'une semaine et non d'une seule recette. Malgré les optimisations nutritionnelles, certaines recettes comme celle-ci doivent être des petits plaisirs occasionnels.

Ingrédients

Pour 8 personnes

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 150 g de farine de blé complète
- 100 g de sirop d'agave
- 2 œufs entiers
- 1 blanc d'œuf
- 50 g de sucre glace
- 50 g de Primevère Tartine & Cuisson
- 20 g de féculle de maïs
- 1 pincée de sel
- 3 citrons jaunes

Astuces

- A la place de la farine blanche, préférez une farine de blé peu raffinée comme la farine semi-complète pour apporter davantage de fibres à la recette.
- Privilégiez une pâte brisée faite maison de façon à contrôler la quantité de sel et de matières grasses ajoutées.
- L'utilisation de Primevère à la place du beurre permet de réduire l'apport en acides gras saturés en faveur de celui en acides gras insaturés.
- Afin de limiter la teneur en graisses saturées, il est préférable de n'utiliser qu'un seul jaune d'œuf pour la crème au citron.
- Le sucre est remplacé par du sirop d'agave : son pouvoir sucrant plus élevé permet de diminuer la quantité de sucres ajoutés. Veillez tout de même à ne pas trop en consommer.
- Divisez la quantité de meringue par deux pour obtenir une couche plus fine et limiter ainsi la quantité de sucre dans ce dessert.