

TARTE AU CITRON

VERSION SANS GLUTEN SANS LACTOSE - VEGAN

INGRÉDIENTS POUR LE FOND DE TARTE

- 150 g de Farine de riz semi-complet (à remplacer par moitié de farine de châtaigne et fécule de maïs **ou par** farine de coco et farine de sarrasin pour les coeliaques)
- 100 g de noix de coco râpée
- 1 cuillère à café bombée d'Arrow Root ou fécule de maïs
- 2 cuillères à soupe de Sucre complet bio
- 4 cuillères à soupe d'huile de coco vierge Bio
- Une pincée de Sel
- 1 gros oeuf (optionnel : ne pas mettre si vous êtes vegan)
- 1 cuillère à soupe de lait végétal au choix (amande, soja, riz...) ou d'eau

INGRÉDIENTS POUR LA CREME DE CITRON

- Le zeste de 2 citrons bio
- 3 jus de citron pressés
- 10 cl d'eau
- 120 g de sucre blond de canne
- 2 gr d'agar-agar
- 30 g de fécule de maïs ou de pomme de terre
- En option : 1 feuille de gélatine pour plus de consistance (pas pour les vegan)

RÉALISATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- **Préparer la pâte à tarte** : dans un saladier, verser les ingrédients secs (farine de riz, coco râpée, Arrow Root, sucre complet, sel). Mélanger.
- Ajouter l'huile de coco fondue en creusant un puit au centre et travailler la pâte à la main pour bien homogénéiser le mélange.
 - Version Vegan : former une boule sans ajouter d'oeuf, en mouillant avec le lait végétal et disposer dans un moule à tarte chemisé (= avec huile coco puis farine de riz).
 - Pour les non Vegan : ajouter l'oeuf entier et le lait végétal puis former une boule compacte. Sur un plan de travail, aplatir la pâte avec un rouleau et disposer dans le moule à tarte préalablement chemisé.
- A l'aide d'une fourchette, piquer la pâte en plusieurs endroits.
- Cuisson de la pâte 15 min à 180°C. Vérifier et piquer la pâte en cours de cuisson si elle gonfle trop au centre. Sortir du four puis laisser refroidir.

- **Préparer l'appareil** : mélanger les éléments secs (le sucre, les zestes, l'agar-agar et la fécule). Puis, ajouter les éléments liquides (jus de citron, eau) et bien mélanger au fouet.
- Mettre dans une casserole et porter à ébullition tout en remuant sans cesse avec le fouet. Ajouter la gélatine si besoin dans le mélange chaud.
- Une fois les premiers bouillons, retirer du feu et verser immédiatement sur le fond de tarte. Laisser refroidir puis placer au frigo.

Bon appétit !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2020.

WWW.MAGALITEMPERE.COM