

Tarte au citron

Temps de préparation : 15 min / Temps de cuisson : 20 min



Ingrédients (pour 8 personnes – pour un plat à tarte de 28 cm) :

- 🔪 **Pour la pâte :** 120 g farine, 40 g de poudre d'amandes, 20 g de sucre (de préférence complet) en poudre, 40 g de d'huile, 40 g à 60 g de lait, 1 zeste de citron non traité râpé.

- 🔪 **Pour l'appareil citron :** 5 à 7 citrons moyens non traités pour obtenir 250 ml de jus de citron, le zeste de 3 à 4 citrons râpé (facultatif), 6 jaunes d'œuf, 60 g d'amidon de maïs (type Maizena), 95 g de sucre (de préférence complet), 600 ml de lait.

Préparation:

✓ La pâte à tarte :

- 🌀 Dans un saladier ou à l'aide d'un robot, mélangez la farine, la poudre d'amande, le sucre, et le zeste de citron.
- 🌀 Ajoutez l'huile pour réaliser un sable,
- 🌀 Au centre, ajoutez le lait et malaxez jusqu'à obtenir une boule de pâte souple. Laissez reposer la pâte quelques minutes.
- 🌀 Etalez la pâte puis foncez le moule à tarte (la pâte ne doit pas être trop épaisse : maximum 3-4 mm).
- 🌀 Piquez le fond à la fourchette et faites cuire à blanc (placez sur un papier sulfurisé, des haricots blancs ou lentilles) pendant 15 à 20 min à 180°C. Le fond de tarte doit être cuit, *pas trop doré sinon votre fond de pâte sera dur.*
- 🌀 Sortez le plat du four.

✓ **Préparation de l'appareil au citron :**

- ☞ Faites chauffer le lait et les zestes dans une casserole.
- ☞ Séparez les blancs des jaunes.
- ☞ Fouettez les jaunes d'œuf avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux et blanchi.
- ☞ Ajoutez ensuite l'amidon de maïs (Maïzena) et mélangez.
- ☞ Petit à petit, versez le lait sur le mélange « œuf, sucre, farine » en mélangeant vigoureusement. Remettez le tout à épaissir sur le feu sans cesser de mélanger.
- ☞ Quand le mélange a épaissi : hors du feu, ajoutez le jus des citrons, mélangez à nouveau pour obtenir un mélange homogène puis portez à ébullition.
- ☞ Etalez cet appareil au citron sur le fond de tarte cuit à blanc.

✓ Laissez refroidir avant de déguster.

Cette tarte sera meilleure après un passage au froid quelques heures.

Suggestion : Vous pouvez préparer une meringue avec les blancs d'œufs restants :

- **Pour la meringue :** 6 blancs d'œuf, 30 g de sucre glace.
- ☞ Battez les blancs en neige en ajoutant peu à peu le sucre glace.
- ☞ Etalez la meringue et repassez au four quelques minutes pour la faire dorer.

Virginie
Cardoso
Diététicienne Nutritionniste

