



## Tarte au citron

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique  
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 8  
PRÉPARATION : 20 MINUTES  
CUISSON : 15 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 1 croûte de 23 cm (9 po) cuite
- 145 g (2/3 tasse) de sucre de canne
- 35 g (1/4 tasse) de fécule de maïs bio\*
- 375 g (1 1/2 tasse) de boisson de soya, ou autre boisson végétale au goût
- 3 œufs larges, séparés
- 55 g (1/4 tasse) de jus de citron fraîchement pressé
- 10 ml (2 c. à thé) de zeste de citron bio
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre de canne

### PRÉPARATION

1. Dans une moyenne casserole, mélanger le sucre et la fécule de maïs. Ajouter ensuite la boisson végétale en fouettant pour bien délayer le mélange.
2. Porter à ébullition à feu moyen, en remuant continuellement à l'aide d'un fouet. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu.
3. Dans un petit bol, battre au fouet les jaunes d'œufs. Verser lentement 250 ml (1 tasse) du mélange chaud aux jaunes d'œufs, en fouettant.
4. Remettre le mélange dans la casserole et faire cuire de nouveau à feu moyen, en remuant constamment, environ 2 minutes.
5. Retirer du feu et incorporer le jus et le zeste de citron.
6. Verser le mélange dans la croûte cuite.

### Meringue :

1. Monter les blancs d'œufs en neige avec le sucre jusqu'à la formation de pics mous.
2. Déposer la meringue sur la garniture chaude et former des pics pour la décoration.
3. Cuire à 150 °C (300 °F) sur la grille centrale du four jusqu'à ce que la meringue soit bien dorée. Laisser refroidir à la température de la pièce.
4. Réfrigérer ensuite.



Une tarte au citron crémeuse et rafraîchissante!

### CONSEIL PRATIQUE

\* Prioriser l'utilisation de fécule de maïs biologique, certifiée sans OGM

### VARIANTE

Variante à l'agar-agar : remplacer le sucre et la fécule de maïs par 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable et 5 ml (1 c. à thé d'agar-agar en poudre). Par contre, le mélange épaissira seulement en refroidissant. Il faut donc attendre qu'il fige avant de mettre la meringue.

*La texture sera moins crémeuse, donc différente, mais nous apprécions également cette variante à la maison!*

### VALEUR NUTRITIVE

Par portion 260 Calories

Lipides: 9 g	14 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0 g	8 %
Polyinsaturés: 2 g	
Oméga-6: 0,9 g	
Oméga-3: 0,5 g	
Monoinsaturés: 5 g	
Cholestérol: 65 mg	
Sodium: 60 mg	3 %
Glucides: 40 g	13 %
Fibres: 1 g	4 %

Sucres: 22 g	
Protéines: 5 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	8 %
Calcium	8 %
Fer	8 %
Magnésium	10 %
Manganèse	25 %
Sélénium	15 %

