




Ma Recette

SANTÉ

Tarte aux fraises légère et gourmande



Tarte aux fraises légère et gourmande

Les beaux jours arrivent et quelle joie de retrouver certains produits sur nos étals. En bonne bretonne que je suis je me réjouie toujours de voir arriver les premières fraises. Alors pour cette recette je voulais vous mettre en avant toutes les vertus de celle-ci. En effet, en plus d'être un fruit délicieux, c'est également un aliment de choix au niveau nutritionnel.

Malheureusement, si on pense tarte aux fraises, fraisier ou encore tiramisu : bonjour le mauvais gras et le mauvais sucre. Alors ma mission du jour va être de vous proposer une tarte aux fraises bonne pour votre santé mais aussi votre palais!



Pourquoi la fraise est-elle bonne pour votre santé ?

C'EST SIMPLE

La fraise est riche en vitamine C et en vitamine B9. Mais elle contient également du calcium, du magnésium et du potassium. C'est une source importante d'antioxydant. Elle contient également des fibres dans des proportions intéressantes.

Les antioxydants contenus dans la fraise ont un effet protecteur contre les cancers du sein, du côlon, de l'œsophage et du cerveau.

La présence de vitamine C en fait un antirides naturelle. En effet, c'est la vitamine C qui en partie permet la formation du collagène donc adieu les rides.

La fraise contient un équilibre intéressant en terme de fibres. Son ratio entre fibres solubles et fibres insolubles est parfait. Ce sont notamment les fibres solubles qui vont permettre de capter les graisses et d'abaisser le taux de cholestérol.

Enfin, sa teneur en potassium permet de faire baisser la tension artérielle!



INGRÉDIENTS

La crème pâtissière :

- 400mL de lait d'amande sans sucre ajouté
- 50g de miel d'acacia
- 3 jaunes d'œufs
- 35g de Maïzena
- 1 gousse de vanille

Pour le montage :

- 500g de fraises

La pâte à tarte:

- 200g de farine T80
- 60g de sucre de coco
- 50g d'huile de coco
- 80mL de lait d'amande sans sucre ajouté
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

La pâte:

- Commencez par ramollir l'huile de coco.
- Mélangez ensemble les ingrédients puis pétrir quelques instants à la main jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène
- Formez une boule puis étalez-la entre 2 feuilles de papier cuisson
- Réservez au réfrigérateur pendant 1h minimum
- A la sortie du réfrigérateur, abaissez la pâte et foncez un moule ou un cercle à tarte. Réservez au congélateur pendant 30min .
- Une fois le temps de repos écoulé, préchauffez votre four à 200°C
- Sortez la pâte du congélateur, recouvrez la d'un papier cuisson et de légumes secs ou des billes de cuissons
- Enfournez pour 15min. Au bout des 15 min de cuisson retirer les légumes secs et le papier cuisson et laissez la pâte dorer 5min supplémentaires.

La crème pâtissière:

- Fendez la gousse de vanille en 2 et raclez là avec le dos d'un couteau.
- Versez le lait dans une casserole et ajoutez-y les graines de vanille ainsi que la gousse fendue en 2. Faites chauffer à ébullition sur feu moyen.
- Pendant ce temps, fouettez ensemble les jaunes d'oeufs et le miel puis ajoutez la Maïzena. Fouettez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Retirez la gousse de vanille avant d'ajouter le lait chaud petit à petit. Transvasez le tout dans la casserole.
- Faites chauffer et ne cessez jamais de remuer (avec un fouet) jusqu'à épaississement. Dès que vous sentez la crème épaissir, coupez le feu et continuez à remuer vous obtiendrez ainsi une crème pâtissière bien onctueuse.
- Une fois la bonne consistance obtenue, versez la crème dans le fond de tarte cuit.

Le montage:

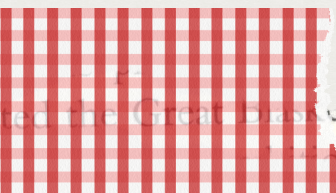
- Une fois le fond de tarte et la crème pâtissière refroidie, coupez les fraises en 2 dans le sens de la longueur et disposez les sur la tarte.
- Réservez au frais jusqu'à dégustation.
- Régalez vous.

Le conseil de Laurianne:



Évitez les fraises importées d'Espagne, les normes phytosanitaires n'étant pas les mêmes qu'en France notamment, les fruits seront d'avantage gorgés de pesticides.

Pour des questions d'organisation vous pouvez réaliser votre pâte la veille et la réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



and fell in love with it.
to rebuild the village as a holiday

BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!