

FICHE RECETTE LAMBALLE TERRE & MER

PUMKIN PIE

100 % VÉGÉTAL

8
pers.

Ingrédients :

Pâte sucrée

210 g de farine T55
35 g de sucre glace
25 g de poudre d'amande
125 g de beurre
1 œuf

Crème de citrouille

425 g purée de citrouille ou potimarron
3 gros œufs
150 g de vergeoise ou cassonade
15 g de féculé de maïs
2 cc de mélange pour pain d'épices
1 cc de cannelle moulue
250 ml de crème liquide épaisse
60 ml de lait entier ou demi-écrémé



Niveau : 

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Préparation :

Couper la courge en 2. Retirer le cœur contenant les graines et la découper en gros dés. Mettre à cuire à la vapeur environ 15 minutes (les morceaux doivent se défaire tout seul). Dans un saladier, mettre tous les ingrédients de la pâte sucrée, mélanger bien et former une boule à mettre au réfrigérateur pendant minimum 30 minutes.

Pour la crème de citrouille, mixer la courge cuite jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse. La passer au chinois si nécessaire.

Dans un saladier, mélanger la purée de courge, le sucre et les œufs puis rajouter la féculé de maïs et les épices. Mélanger. Ajouter la crème liquide et le lait puis mélanger à nouveau.

Allumer le four à 170°C

Sortir la pâte du réfrigérateur et la fariner légèrement. Placer la pâte sur un morceau de papier cuisson (c'est plus facile !) et l'étaler au rouleau.

Prendre un moule de 18 ou 20 cm et déposer la pâte étalée dedans.

Enlever l'excédent de pâte au rouleau ou au couteau et la réserver pour faire la décoration ou la congeler.

Marquer le fond de pâte à la fourchette et la mettre au four 5 minutes pour la précuire.

Ajouter la crème de courge et décorer. Mettre au four 40 à 45 minutes.

A mi-cuisson recouvrir la tarte d'un papier aluminium pour qu'elle ne colore pas de trop. Laisser tiédir puis servir.

Fiche recette proposée dans le cadre du Contrat Local de Santé et du Projet Alimentaire Territorial de l'agglomération, en faveur d'une alimentation plus saine et locale.