

Tartelettes aux fruits frais

(pour 10 tartelettes)

Ingrédients pâte à gâteau au yaourt :

160g farine +10g pour étaler la pâte
90g yaourt nature
1 petit œuf (50g)
1cc poudre à lever (rase)
1 pincée de sel

Matériel :

Papier sulfurisé
Poids pour la cuisson à blanc : haricots secs ou pois chiche par exemple.

Pour la crème pâtissière :

2dl lait demi-écrémé
1 jaune d'œuf
1cs maïzena (bombée)
1 sachet de sucre vanillé
400g fruits de saison lavés et séchés et coupés si nécessaire

Il faut compter 18.5g de glucides par tartelette.

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la levure à la farine. Ajouter l'œuf, le yaourt et la pincée de sel et mélanger à la main jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la répartir dans 10 moules à tartelettes. Si vous n'avez pas de moules à tartelettes, découper 10 cercles de pâte de 10cm de diamètre.
- Enfourner et cuire à blanc pendant 15 minutes sans oublier de poser un poids au centre.
- Sortir et laisser refroidir.
- Dans une casserole, chauffer à feu doux le lait.
- Dans un bol mélanger l'œuf et le sucre vanillé. Ajouter la maïzena et mélanger en évitant les grumeaux.
- Ajouter petit à petit tout en remuant la moitié du lait, puis transvaser le contenu du bol dans la casserole et laisser épaissir tout en remuant.
- Transvaser dans un bol propre et laisser refroidir.
- Prendre les tartelettes et y répartir la crème anglaise. Poser délicatement les fruits apprêtés. Servir frais.



Texte et photo:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD