

TARTE AU CITRON

recette d'**Hervé rYv**, jardinier de santé



Ingrédients

Pâte

2 bananes
noix de coco râpée
1 pincée de sel

Crème au citron

3 à 6 citrons (selon leur rendu en jus)
125 grammes de noix de cajou
80 grammes d'huile de coco
175 grammes de sirop d'agave ou 200 grammes de dattes (on peut faire aussi moitié-moitié)
1 cuillère à café rase de curcuma si l'on souhaite que la crème soit d'une belle couleur jaune
1 petite pincée de sel

le fond de tarte

je prépare la pâte dans le robot lame en S en mixant les bananes. J'ajoute ensuite la noix de coco râpée et le sel. La proportion de noix de coco râpée varie selon son degré d'humidité et la grosseur des bananes. Le mélange est prêt quand les lames du robot tournent dans le vide, il présente l'aspect d'une pâte à tarte qui se roule en boule facilement sans coller au doigt, mais qui reste bien humide. J'ai pris l'habitude de laisser cette boule de pâte reposer au moins une heure afin que les ingrédients s'appriivoisent.

J'étale la pâte à la main (on appelle cela «foncer») sur une feuille antiadhésive du déshydrateur, je lui donne la forme d'un disque. Je crée le rebord avec un cercle à pâtisserie, ce qui me permet d'obtenir une forme bien ronde et un aspect pro.

je mets le fond de tarte au déshydrateur pour 8 heures, en retirant la feuille antiadhésive au bout de 4 heures afin de laisser déshydrater le dessous durant les 4 dernières heures.

Veillez à ne pas dépasser ce temps car cette pâte peut devenir extrêmement dure si elle perd trop d'eau.



l'appareil

je mets les cajous à tremper 8 heures avant.

je mets l'ensemble des ingrédients au blender. J'ai pris soin de bien rincer les noix de cajou auparavant, et j'ai fait tiédir l'huile de coco au bain-marie si elle est complètement figée. Je m'applique à mixer l'appareil suffisamment longtemps pour que le mélange soit bien lisse.

je verse cet appareil dans le fond de tarte et le répartis uniformément, puis je mets la tarte à refroidir dans le réfrigérateur au moins 8 heures.

déco +

pour donner un air festif à cette pâtisserie, à la belle saison, je pars au jardin cueillir des fleurs de bourrache que je dispose en cercle géométrique sur le pourtour. L'hiver, je saupoudre l'ensemble avec des flocons de noix de coco râpée ou du zeste de citron très finement râpé.

aroma +

l'appareil constitue un excellent lemon curd qui peut être parfumé avec des huiles essentielles (citron, orange, menthe douce), ou hydrosol (néroli, rose, sureau, verveine).

éco +

la préparation qui a ici servi pour la pâte peut également être utilisée pour faire des biscrus ou des petites corolles à remplir avec des fruits ou des crèmes d'oléagineux. Veillez toujours à ne pas faire déshydrater trop longtemps pour garder de la tendresse à vos friandises.

laissez-vous guider par vos inspirations !

apprenez facilement les bases de la **cuisine sans cuisson** avec le module « **CRUsine Aromatic'** », des vidéos à suivre à votre rythme sur le site universnellygrosjean.com ou lors de nos **ateliers « rawfood »** en Provence et en Suisse.