

Tartelettes au citron



PÂTE SUCRÉE : 200 g de farine, 120 g de beurre, 75 g de sucre glace, 25 g de poudre d'amandes, 1 pincée de sel, 1 pincée de vanille en poudre, 1 œuf

CRÈME AU CITRON : 3 gros œufs, 200 g de sucre en poudre, zeste de 2 citrons finement râpés, 145 g de jus de citrons frais (environ 3 citons), 270 g de beurre ramolli

Préparation de la crème au citron (la veille) :

Mélanger les œufs, le sucre semoule avec les zestes et le jus des citrons. Faire cuire au bain-marie, environ 30 minutes, en mélangeant régulièrement, de façon à ce que la crème épaississe. Laisser tiédir (40/50°C), ajouter le beurre en mélangeant à l'aide d'un fouet.

Mixer le tout pendant 5 minutes de façon à obtenir une crème lisse et onctueuse. Réserver au frais pendant 24 heures avant de l'utiliser.

Préparation de la pâte : Malaxer le beurre pour homogénéiser, puis ajouter le sucre glace, la poudre d'amandes, le sel, la vanille, l'œuf et la farine. Dès que l'on a incorporé cette dernière, mélanger sans trop travailler la pâte de façon à ce qu'elle soit bien sablée. Filmer et mettre au frais quelques heures avant utilisation.

Abaisser la pâte. Mettre l'abaisse au frais durant une heure. Former des petits cercles à pâtisserie avec la pâte. Remettre au frais minimum 30 minutes. Couvrir avec une feuille de papier sulfurisé. Remplir avec des billes spéciales cuisson ou des légumes secs (pour éviter que la pâte ne gonfle). Cuire à blanc 25 minutes au four à 170 C. Démouler la pâte.

Montage et finition : Garnir le fond de tarte avec la crème citron et lisser à l'aide de la spatule à hauteur du bord. Réserver au réfrigérateur 20 à 30 min, sortir au moment de servir.

Les règles pour
conserver et cuisiner
les restes !

L'art de préparer à l'avance, de conserver, de congeler et de ne pas gaspiller tout en veillant à une hygiène alimentaire impeccable, ça ne s'improvise pas, ça s'apprend, même si souvent les gestes élémentaires relèvent du bon sens...

1- Ne mélangez pas des restes à un plat frais (que vous venez de préparer). Pourquoi ? Premièrement, parce que vous risquez de contaminer votre plat frais avec vos restes. Deuxièmement, parce que vous risquez d'avoir des restes de restes !

2- Les restes ne se réservent qu'une seule fois. Il ne faut jamais réchauffer plus d'une fois un plat.

3- Vos restes de plats cuisinés ou de sauces par exemple doivent toujours être très bien réchauffés, et jusqu'au centre. Idéalement, ils doivent être chauffés à 75°C.

4- Ne congelez jamais un aliment sans le protéger soigneusement et hermétiquement : récipient fermé, sac congélation, film transparent. De la même façon, dans le frigo, jamais



Photos : DF

de restes à l'air libre.

5- Si vous congelez un plat que vous avez vous-même cuisiné, indiquez la date et consommez-le dans les deux mois qui suivent.

6- Tous vos restes doivent être rapidement mis au réfrigérateur après les avoir transvasés dans un récipient hermétique et propre. Si nécessaire,

faites-les refroidir mais le plus rapidement possible et ne les laissez jamais à température ambiante plus de deux heures (et pas plus d'une heure en été !).

7- Attention, jamais de décongélation à l'air libre. Soit vous prévoyez à l'avance et laissez décongeler vos produits au réfrigérateur, soit vous utilisez le micro-ondes en position décongélation.

Filets de poulet
aux poireaux

Blancs de volaille, 5 blancs de poireau, 2 carottes, 1 c. à soupe de farine, 10 g de beurre, 20 cl de crème fraîche, 1/4 ou 1/2 cube de bouillon de volaille, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 10 cl d'eau, sel et poivre



Retirez les premières feuilles des poireaux puis lavez-les. Taillez-le en petits tronçons. Faites cuire vos carottes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes environ. Réservez. Dans une poêle, faites fondre 10 g de beurre, faites-y suer le poireau. Farinez les poireaux. Laissez absorber la farine. Versez l'eau et ajoutez le bouillon cube de volaille. Portez à ébullition et ajoutez la crème. Assaisonnez et faites réduire jusqu'à épaississement de la sauce. Coupez les blancs de volaille en petites lanières, assaisonnez. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et saisissez les aiguillettes 4 min. Jetez-y vos carottes coupées en lamelles en fin de cuisson afin de les faire colorer. Dressez les poireaux avec au-dessus les aiguillettes de poulet sur des assiettes chaudes. Servez.

Trucs et
astuces**Blancs d'œuf en neige très volumineux**

Avec 1 blanc d'œuf, on peut faire un plus grand volume de blanc en neige... Comment ? En le sortant longtemps à l'avance, en le battant toujours dans le même sens, et en rajoutant de l'eau à la petite cuillère.

**Café aromatisé au chocolat**

Dans le filtre à café, avant de mettre le café, mettez 1 ou 2 carrés de chocolat noir. Petit goût qui change tout...

**Brownies trop secs**

Utilisez un plat en verre, qui conserve mieux la condensation pendant la cuisson... Le brownie est ainsi moins sec.

**Crème anglaise**

Ajoutez une cuillère à café de maizena au début de la préparation, cela évitera qu'elle tourne.

**Caramel qui reste liquide**

Pour que votre caramel reste liquide, ajoutez 2 à 3 gouttes de vinaigre.



QUESTION

Il faut supprimer le sucre pour maigrir ?

Faux. Aucun aliment ne doit être supprimé. Par contre, il est possible de se déshabituer d'une alimentation trop sucrée en diminuant progressivement les quantités de sucre

ajoutées aux aliments : dans les boissons en diminuant demi-sucre par demi-sucre, dans les laitages en remplaçant le sucre par un peu de miel ou de confiture, puis de compote, etc.



Publicité

Vient de paraître

ma CUISINE PASSION

de Rachida Ziouche Lazrak

Collection Saveurs et Couleurs

DISPONIBLE EN LIBRAIRIE

arak EDITIONS