

Fondant citron aux framboises

Préparation : 25 min
Cuisson : 45 min
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 25 min
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 10 à 12 personnes

Utilisez la grande cocotte*
+ plat à tarte en porcelaine

Pour la pâte à tarte :

- 170 g de beurre demi-sel
- 250 g de farine
- 75 g de sucre glace

Pour la garniture :

- 4 gros oeufs légèrement battus
- 200 g de sucre
- 60 g de farine
- 160 ml de jus de citron frais (environ 4 citrons)
- 60 ml de lait
- 250 g de framboises

- 10 cl ou 100 g d'eau au fond de la cocotte

* **Option cocotte de base :**

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 à 8 personnes en réduisant les ingrédients d'un tiers. Cuisson : 35 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1417,7 kJ / 338,3 kcal	16,9 %
Protéines	5,1 g	10,2 %
Lipides	13,6 g	19,4 %
Glucides	47,2 g	18,1 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Pour la pâte à tarte :**
Mélangez la farine avec le sucre glace. Ajoutez le beurre en pommade et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit sablée.
- 2** Disposez un papier cuisson dans le fond du plat à tarte. Répartissez la pâte dans le plat et pressez du bout des doigts jusqu'à obtenir une couche uniforme sur les bords et le fond.
- 3 Pour la garniture :**
Fouettez ensemble les œufs, le sucre et la farine. Ajoutez le jus de citron puis le lait. Mélangez bien puis versez la préparation sur la pâte.
- 4** Déposez les framboises en lignes la tête vers le haut. Ajoutez 100 g d'eau dans le fond de la cocotte et déposez-y le plat à tarte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 10 min avant d'ouvrir.

Note du chef : la framboise est délicate et la cuisson à L'Omniseur Vitalité® en basse température va préserver la texture et saveur de ce fruit fragile.

Atouts nutrition :
Antioxydants page 70
Fibres page 71

Pour une version encore plus riche en fibres et en antioxydants, vous pouvez utiliser de la farine semi-complète et augmenter la quantité de framboises.