

## Recette facile

# TARTELETTES CITRON

- **Énergie** : 187.7 kcal
- **Protides** : 6.2 g
- **Lipides** : 10.4 g
- **Glucides** : 15.3 g



20 minutes



25 minutes



4 heures

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

### Pour la pâte :

- \* 40 g de flocons d'avoine
- \* 15 g de farine d'épeautre complète
- \* 40 g de sucre édulcoré
- \* 30 g d'huile de coco fondue
- \* Zestes de citron (bio de préférence)
- \* 1 pincée de cannelle
- \* 1 pincée de sel

### Pour la crème :

- \* 10 cl de jus de citron
- \* Zestes de 2 citrons
- \* 50 g de sirop d'agave
- \* 10 g de farine d'épeautre complète
- \* 2 oeufs entiers
- \* Petite barquette de framboises

## USTENSILES

- \* 1 mixeur
- \* 1 saladier
- \* 1 bol
- \* 1 cuillère en bois
- \* 1 moule à muffins
- \* 1 cuillère à café
- \* 1 presse-agrumes
- \* 1 râpe
- \* 1 verre gradué
- \* 1 balance
- \* 1 grille à pâtisserie
- \* 1 poche à douille

## ÉTAPES

- 1 Préchauffer le four à 170°C. Mixer grossièrement les flocons d'avoine, ajouter ensuite tous les ingrédients pour la pâte jusqu'à obtenir une pâte à granola collante.
- 2 Déposer un peu de pâte dans le moule à muffins en silicone, et tasser à l'aide d'une cuillère pour former des tartelettes. Enfourner pendant 15 à 20min et laisser refroidir 2 min, les démouler délicatement et laisser reposer sur une grille.  
Pour la crème au citron : mélanger dans un bol les zestes et le jus de citron, le sirop d'agave, la farine, faire chauffer (tiédir) le tout au bain marie. Batre les œufs et les additionner au mélange, le fouetter pendant 6 min jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Filmer et réserver au frais pendant 4h ou une nuit.
- 3
- 4 Pour le montage : remplir les tartelettes de crème au citron et ajouter une framboise fraiche sur chacune d'elles.