

Tarte cacao-orange meringuée

La pâte (pour un moule de 25 cm de large ou rectangulaire de 30 cm de long) :

200g de farine d'épeautre
30g de sucre de canne (ou de coco)
1 pincée de sel
20g de cacao en poudre
4 CS d'huile neutre (pépins de raisins, tournesol)
1/2 petit verre d'eau

1. Dans un saladier, verser la farine, le sucre, le cacao et le sel. Ajouter l'huile et mélanger à la fourchette. Verser l'eau petit à petit toujours en mélangeant jusqu'à ce qu'une boule se forme. Finir avec les mains.
2. Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau et foncer le moule. Placer au congélateur le temps de préchauffer le four pour qu'elle se raffermisse.
3. Cuire à 170° pendant 15 minutes, sortir et laisser refroidir le temps de préparer le curd à l'orange.

Curd à l'orange (pour 500g, on en utilisera environ 300g)

2 oranges à jus
20cl d'eau
180g de sucre de canne (ou 150g de sirop d'agave)
2g agar agar
30g de fécule = 3 CS rases (Maizena, Arrow root)

1. Laver et essuyer les 2 oranges. Prélever les 2 zestes très fins et le jus, environ 160g. (Si vous utilisez des citrons, comptez en 3).
2. Dans une casserole placer tous les ingrédients et fouetter sur feu moyen. Au bout de 5 minutes la préparation va bien épaissir. Verser les 2/3 sur le fond de tarte (pas jusqu'en haut) et laisser complètement refroidir. Si vous n'aimez pas la meringue versez toute la crème à l'orange pour avoir une garniture épaisse.

La meringue à la française sans oeufs !

On réalise ici une meringue à la française, c'est à dire des blancs (ici le jus de cuisson des pois chiches que l'on récupère d'une conserve ou de votre propre cuisson) montés en neige bien ferme à auxquels on incorpore le double de leur poids en sucre. La meringue est ainsi bien dense. Pour une meringue avec un index glycémique bien plus doux et donc (carrément) meilleur pour la ligne, remplacer le sucre de canne par du sucre de coco.

70g de jus de pois chiches
140 de sucre de canne

1. Commencer par fouetter doucement le jus pour le faire mousser puis augmenter progressivement la vitesse. Lorsqu'il commence à être bien crémeux, verser le sucre en pluie, toujours en fouettant. Continuer de battre jusqu'à ce que la meringue soit bien épaisse et brillante (10 minute environ). Si vous possédez un **Kitchenaid** ou autre robot pâtissier, et bien... vous avez juste à regarder!

Montage : à l'aide d'une spatule, d'une cuillère à soupe ou d'une poche à douille (ici douille à Saint Honoré) étaler la meringue sur la tarte en couche plus ou moins fine selon votre goût. S'il vous en reste, dresser des petits tas sur du papier cuisson et enfourner 1h30 à 90° pour obtenir des meringues super craquantes !

Colorer à l'aide d'un chalumeau ou passer sous le grill 10 à 20 secondes en surveillant attentivement, la caramélisation est très rapide!