

CROSTATA DI RICOTTA

Dimanche 02 Août 2020

Un dessert italien que j'ai trouvé dans la revue « Gourmand ». J'ai apporté quelques changements pour ne pas faire exploser les sp

Crostata di ricotta pour 6 personnes et 7sp vert □ – 5spl bleu□ -5spv violet□ par part

-140 g de farine

-1 petit suisse à 20 %

-30 g de beurre à 41 %

-1 pincée de sel fin

-150 g de ricotta

*-200 g de skyr 0% **

*-2 oeufs moyens et un jaune **

-25 g de sugarly (sucralose)

*-1 citron non traité **

-1 petit verre de limoncello (75 ml)

Préparer la pâte brisée : dans le bol du robot mixeur, mette la farine, le sel, le petit suisse et le beurre coupé en petits dés et mixer en versant 50 ml d'eau ou plus pour obtenir une boule de pâte bien lisse

Foncer un moule à tarte pour 6 avec cette pâte et piquer la avec une fourchette. Garder le surplus de pâte

Préchauffer le four 180° (th 6)

Frotter le citron avec une brosse et prélever le zeste

Mettre la ricotta dans un saladier, l'émietter puis rajouter le skyr et 20 g de sugardyl. Fouetter tout en rajoutant les 2 oeufs, le zeste de citron et le limoncello jusqu'à obtenir une crème lisse et mousseuse

Verser la crème dans la tarte

Découper dans le restant de pâte des lanières à disposer en quadrillage sur la tarte. Les badigeonner de jaune d'œuf

Enfourner 40 minutes

Sortir du four, laisser tiédir et saupoudrer de sugarly restant



Dans la recette initiale, le rhum remplace le limoncello. J'essayerai une autre fois

J'ai donc diminué la quantité de ricotta qui sur la recette correspondait à 500 g et j'ai remplacé une partie par du skyr 0%

Quant au sucre (50 g), je l'ai remplacé par du sugarly

Le résultat est très bon et le goût du citron bien présent

Si vous ne finissez pas la croustade, vous pouvez la congeler en parts sinon gardez la au frais quitte à la réchauffer quelques minutes au four pour la déguster tiède .

*Pour le repas du soir : salade épinards crus betterave tomates cerises+1 œuf de caille +100 g de blanc de poulet froid+1 c à c d'huile (4sp vert □ -1spl bleu □-1spv violet □) -1 part de crostata di ricotta (7sp vert □ -5spl bleu □ -5spv violet □).
Total : 11 sp vert □ – 6spl bleu □ -6spv violet □*

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés