

Raphael's Healthy Kitchen

TARTE CRÉMEUSE À LA MANGUE & BAIES COLORÉES

Voyage gustatif : fraîcheur fruitée, douceur crémeuse et éclats acidulés

1. LISTE DES INGRÉDIENTS

Le Fond de Tarte	L'Appareil Crémeux à la Mangue	La Garniture & Finition
<ul style="list-style-type: none">1 abaisse ronde de pâte brisée sucrée (320 g)1 œuf (pour la dorure)Légumes secs (pour la cuisson à blanc)	<ul style="list-style-type: none">2 à 3 mangues bien mûres100 g de sucre glace250 g de QimiQ base crème1 citron vert (jus pressé)	<ul style="list-style-type: none">80 g de myrtilles fraîches40 g de graines de grenade2 à 3 brins de menthe fraîche

2. INSTRUCTIONS & TECHNIQUE DE DRESSAGE DES ROSES DE MANGUE

- Cuisson à blanc du fond de tarte** : Préchauffez le four à **200 °C** (chaleur de sole et de voûte). Déroulez la pâte brisée sucrée et déposez-la dans le moule avec son papier de cuisson. Entaillez proprement les bords, badigeonnez-les d'œuf battu et piquez généreusement le fond à la fourchette. Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé, lestez avec les légumes secs et enfournez au milieu du four pour 30 minutes environ. Retirez le lestage et laissez tiédir.
- Préparation de l'appareil crémeux** : Pelez les mangues. Tranchez proprement la chair d'une demi-mangue le long du noyau et réservez-la précieusement pour le décor. Coupez tout le reste de la chair en morceaux (pour obtenir environ 400 g). Dans un récipient, rassemblez ces morceaux de mangue, le jus pressé du citron vert, le sucre glace et le QimiQ base crème. Réduisez le tout à l'aide d'un mixeur jusqu'à l'obtention d'une purée fine et soyeuse.
- Prise au froid** : Versez délicatement cet appareil crémeux sur le fond de pâte refroidi en lissant bien la surface. Placez la tarte au réfrigérateur pendant environ **2 heures** pour assurer une parfaite tenue.
- Dressage des roses de mangue** : Reprenez la demi-mangue réservée et tranchez-la dans la longueur en lamelles très régulières d'environ 1 mm d'épaisseur. Pour former une rose, disposez 5 tranches en les faisant se chevaucher légèrement, puis enroulez-les délicatement sur elles-mêmes. Répétez l'opération pour créer plusieurs roses.
- Finition esthétique** : Disposez harmonieusement les roses de mangue sur la crème prise, puis décorez l'ensemble avec les myrtilles fraîches, les éclats de graines de grenade et quelques feuilles de menthe pour apporter du contraste et de la fraîcheur.

Raphaël Stadtmüller

Chef cuisinier avec Brevet Fédéral