

CHOUX A LA CRÈME CITRON MÉLISSE

Une garniture de crème pâtissière à base de lait de coco, citron et mélisse, une plante apaisante au goût aussi parfumé que l'odeur. La pâte des choux est facile à faire. On peut visionner [la réalisation des choux en images animées](#) pour la recette des [amuse-bouche-salade-banane](#)



-  30 minutes
-  30 minutes
-  16 choux moyens

PÂTE A CHOUX



1. Chauffer l'eau additionnée de l'huile de coco et porter à ébullition



2. Prélever la farine de riz avec une pincée de sel



3. Ajouter le psyllium à la farine et mélanger ces éléments secs



4. Dès que l'eau se met à bouillir et l'huile fondue, éteindre et plonger d'un coup la farine. Mélanger vivement sans attendre



5. Dessécher cette pâte à feu doux durant 2-3 minutes et la placer à refroidir dans un saladier



6. Battre les œufs, verser la moitié dans la pâte et bien mélanger (opération un peu difficile)



7. Finir d'ajouter les œufs battus et mélanger énergiquement la pâte pour l'assouplir



8. Rajouter éventuellement un peu d'eau si nécessaire



9. La pâte est prête dès qu'elle forme un bec comme ici, lorsqu'on en sort la cuillère. Si le bec ne se plie pas la pâte est trop sèche, il faut rajouter de l'eau. Si au contraire le bec s'écrase et la pâte retombe sur elle-même il faut rajouter de la farine.



10. Former les choux avec 2 cuillères à soupe et les déposer sur la feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque du four



11. Répartir les tas de pâte assez espacés pour ne pas se toucher lorsqu'ils vont gonfler à la cuisson



12. Enfournier à 180°C pendant 30 minutes



13. Laisser sécher encore quelques minutes à plus faible température si l'intérieur des choux n'est pas sec

CRÈME PÂTISSIÈRE CITRON MÉLISSE



14. Verser le lait de coco dans une casserole



15. Ajouter le zeste râpé d'un citron au lait de coco en train de chauffer



16. Ajouter la mélisse dès frissonnement du lait, puis éteindre et laisser infuser au moins 5-10 minutes



17. Pendant ce temps, préparer dans un saladier : les jaunes d'œufs (réserver les blancs pour une autre recette) et les sucres. Bien mélanger au fouet, puis ajouter la maïzéna et mélanger



18. Ajouter le jus du citron déjà râpé et bien remuer



19. Dès que la mélisse à infusé, il faut récupérer le lait de coco parfumé aux plantes et citron



20. Filtrer le lait à travers une passoire et par dessus les jaunes d'œufs blanchis au sucre et citron



21. Bien écraser les plantes pour éviter les pertes



22. Mélanger le lait avec les jaunes d'œufs sucrés et reverser ce mélange à cuire dans la casserole



23. Cuire la crème à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce que des bulles remontent à la surface puis éteindre



24. Verser la crème épaissie dans un saladier froid



25. Laisser refroidir au réfrigérateur en recouvrant par contact à la surface avec du film étirable pour éviter la formation d'une fine croûte à la surface



26. Ou bien remplir une poche à douille que l'on ferme bien avec une pince et laisser bien refroidir au frais



27. Dès que les choux sont refroidis ainsi que la crème, procéder au remplissage à la cuillère ou à la poche



28. Une fois les choux refermés, saupoudrer de sucre glace



29. Dresser des assiettes et servir ces pâtisseries légères

