

# ■ Carte Express Pumpkin Pie

Une tarte américaine mythique à base de courge douce et d'épices chaleureuses, parfaite pour célébrer Thanksgiving ou réchauffer une soirée d'automne.

## ■ Temps global

Préparation : 45 min

Cuisson : 1 h 20

Repos : 3 h

**Total** : environ 5 h 30 (dont beaucoup de temps passif)

## ■ Portions et budget

8 parts généreuses

Difficulté : moyenne

Coût estimé : 6 à 8 €

Saison idéale : automne – hiver

## ■ Valeurs nutritionnelles moyennes (1 part / 1/8 de tarte)

Nutriment	Quantité	% AJR
Calories	229 kcal	11 %
Protéines	4,3 g	9 %
Lipides	10,4 g	15 %
Glucides	29,8 g	12 %
Fibres	2,9 g	12 %
Vitamine A	3 698 IU	74 %

## ■ Astuce express

Pour une tarte plus légère et fondante, remplace le lait concentré par de la crème fouettée maison. Résultat : une garniture aérée, fondante et moins sucrée.

## ■ À servir avec

- Crème fouettée légèrement sucrée
- Jurançon moelleux ou Moscato d'Asti
- Thé noir aux épices ou chai latte

## ■ Conservation

3 à 4 jours au réfrigérateur

Jusqu'à 3 mois au congélateur

Laisse revenir 30 min à température ambiante avant dégustation

### ♥■ À retenir

La pumpkin pie, c'est bien plus qu'une recette : c'est un rituel de partage qui embaume la maison d'un parfum d'automne et de convivialité.