

TARTE PLUME OU NEMS A LA POMME?

Samedi 22 Octobre 2016

Vu sur Facebook : une quiche un peu particulière mais ayant des doutes qu'en à la tenue et au goût de cette tarte, j'ai repris l'idée de base et j'ai préparé une :



Tarte plume ou nems à la pomme ? pour 1 personne et 2pp- 2 sp

-2 feuilles de riz de 7 g chacune *

-1 pomme *

-5g de beurre 41 %

-sucralose en poudre

-cannelle en poudre

Préchauffer le four 180°

Tapisser un moule à tarte de papier sulfurisé

Poser une feuille de riz, la badigeonner d'eau au pinceau puis de beurre fondu.

Superposer une deuxième feuille, la badigeonner d'eau et de beurre

Peler la pomme, la couper en fines tranches et garnir les feuilles de riz.

Saupoudrer de sucralose et de cannelle et enfourner 20 minutes.

A servir chaud ou tiède

J'ai fait 2 tartes : la première sans beurre (lpp- 1 sp) mais j'ai trouvé que la feuille de riz était trop caoutchouteuse.



Tarte plume sans beurre (1pp- 1 sp)

Nettement meilleure la seconde, la feuille de riz avec le beurre est plus souple et en coupant la tarte en 2, j'ai eu 2 nems à la pomme

Je ferai d'autres expériences mais personnelles, mon mari a refusé d'y goûter (lol)

Pour le repas du soir : salade brestoise (5pp- 5 sp recette du 24 07 2016) –tarte plume ou nems à la pomme ? (2pp- 2 sp).
Total : 7 pp- 7 sp

Bon début de week-end