

TARTE FLORIAN POMME NOISETTE

Samedi 21 Janvier 2017

Je ne sais pas combien j'ai pu faire de tartes aux pommes pour mes enfants et c'est devenu une institution. Pour mon fils qui me réclame une recette :



Tarte Florian pomme noisette pour 6 personnes et 4 pp - 5 sp par part

- 180 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %

- 1 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 3 pommes reinettes du Canada
- 2 cuillérées à soupe de sucralose en poudre
- 2 g de noisettes
- cannelle en poudre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixer la farine, le petit suisse, le beurre, la levure, le sel et mixer en rajoutant 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule lisse à mettre au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 7)

Sur une feuille en silicone, étaler la pâte et foncer un moule à tarte standard antiadhésif

Garnir de tranches de pommes pelées.

Saupoudrer de noisettes grossièrement mixées, de sucralose et de cannelle

Enfourner 30 minutes.

A servir tiède ou froid

Pour 8 parts compter 3pp- 4 sp

Je ne me prive pas de tartes et pour ne pas la finir en une journée ou 2, je congèle les parts restantes qui me permettent d'étoffer un repas trop léger surtout le soir.

Pour le repas du soir : salade composée au thon + 1 c à c d'huile (3pp- 2 sp) -2 petits suisses à 0 % (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte (4 pp- 5 sp).Total : 8pp- 8 sp

Très bon début de week-end