

TARTE RHUBARBE POIRE

Dimanche 10 Septembre 2016

Un dessert de début d'automne :



Tarte rhubarbe poire pour 8 personnes et 4pp- 5 sp par part

- 150 g de farine
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 50 g de beurre à 41 %
- 1 petit suisse à 0 % *
- 1 pincée de sel
- 300 g de rhubarbe *

-2 belles poires ou 3 plus petites*

-2 œufs moyens*

-150 g de crème à 4 %

-2 cuillérées à soupe de sucre en poudre

-2 cuillérées à soupe de sucralose

-1 cuillérée à soupe de maïzena

-extrait de vanille

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

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur une feuille de papier sulfurisé ou un tapis en silicone, étaler la pâte et foncer un grand moule à tarte

La garnir de rhubarbe coupée en petits morceaux et de dés de poires

Délayer la maïzena dans un peu de crème et rajouter le restant de crème

Fouetter ensemble les œufs, la crème maïzena, le sucre, le sucralose et quelques gouttes d'extrait de vanille

Verser sur les fruits et enfourner 30 minutes et 2 minutes sous le gril

Démouler à froid

Pour 6 parts compter 5 pp- 7 sp par part mais elles sont belles ces parts

J'ai employé un petit suisse à 0 % car je n'en avais plus à 20

% : peu de différence dans la pâte

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp)-sole au four (3pp- 2 sp) – haricots verts + 10 g de beurre (1pp- 2 sp)-1 part de tarte rhubarbe poire (4pp- 5 sp). Total : 10 pp-12 sp)

Passez un excellent dimanche

Lilou

Blog: cuisine contrôlée by lilou light

Tous droits réservés