

TARTE AUX NECTARINES

Dimanche 12 Août 2018

Rectificatif du menu : 4sp et non 5 pour une part de tarte aux nectarines pour 8. C'est la grande saison et elles sont très sucrées

Tarte aux nectarines pour 8 personnes et 4pp-4sp par part

- 180 g de farine
- 50 g de beurre à 41 %
- 1 petit suisse 0 %
- 1 pointe de sel
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 6 belles nectarines
- 30 g de poudre d'amandes
- 3 cuillères à café de sucralose

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, le sel, la levure, le beurre coupé en dés et le petit suisse. Mixer en rajoutant 50 à 75 ml d'eau jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1heure 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

Saupoudrer de la moitié de la poudre d'amandes

Couper les nectarines sans les peler en quartiers et garnir la tarte

Saupoudrer avec le restant de la poudre d'amandes et le sucralose

Enfourner 30 minutes



Laisser refroidir et démouler



Pour le repas : crudités + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) - pintade à la méridionale (7pp-6sp-recette du 08 09 2017) – 1 part de tarte aux nectarines (4pp-4 sp). Total : 12 pp-11 sp

Pour les gourmands, en coupant la tarte en 6 : 5pp-6sp

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés