

TARTE ORANGE POTIRON

Dimanche 03

Février 2019

Je rectifie l'intitulé de mon menu : ce n'est pas tarte aux oranges mais :

Tarte orange

potiron pour 6 personnes et 4pp-4sp par part

- 140 g de farine
- 1 petit suisse 20%
- 25 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de sel
- 1 pointe de couteau de levure alsacienne
- 150 g de potiron *
- 2 grosses oranges*
- 10 g de poudre d'amandes
- 2 œufs*
- 100 g de crème à 4 %
- 100 g de skyr 0 %*
- 4 cuillérées à soupe de sucralose
- 1 cuillerée à soupe de Grand Marnier

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la pointe de levure, le beurre coupé en petits morceaux, le petit suisse et la pincée de sel. Mixer en rajoutant 50 à 75 ml

d'eau froide pour
obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais minimum 1
heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson,
étaler la pâte et foncer un moule standard.

Saupoudrer le fond de poudre d'amandes et poser dessus le
potiron coupé en bâtonnets



Peler à vif les oranges et couper les en demi tranches à poser
en cercle sur les bâtonnets de potiron.



Fouetter ensemble les œufs, la crème, le skyr, le sucralose, rajouter le Grand Marnier et verser dans la tarte



Enfourner 25 minutes et passer la tarte sous le gril 2 à 3 minutes

Sortir du four et laisser refroidir



Si vous n'avez pas de skyr 0%, remplacer par du fromage blanc 0 %

La quantité de sucralose dépend de votre goût sucré. Je n'avais mis que 3 cuillérées à soupe de sucralose mais mon mari qui est un addict au sucre ne trouvait pas la tarte assez sucrée. Pour moi, c'était suffisant

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2 pp-3sp)
-langoustines (3pp-0spl) -120 g de macédoine (2pp-0spl) -1 part de tarte orange
potiron (4pp-4sp). Total : 11pp-7spl

Excellent dimanche à chacune et chacun de vous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**