

TARTE AUX FIGUES RICOTTA AMANDES

Dimanche 17 Octobre 2021

Les dernières figues :

Tarte aux figues ricotta amandes pour 6 personnes et 7 sp vert
[-6 spl bleu][-6 spv violet] par part

-140 g de farine

-60 g de margarine à 60%

-1 pincée de sel

- 8 belles figues*

-125 g de ricotta

-2 œufs moyens*

-50 ml de lait écrémé*

-20 g de poudre d'amandes

-2 cuillères à soupe de sugarly (sucralose)

Mettre dans le bol du mixeur la farine, la margarine coupée en dés, le sel et mixer en rajoutant 50 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer 1 heure au frais.

Préchauffer le four : 180° (th 6)

Sur une grande feuille de papier sulfurisé, étaler la boule de pâte et foncer un moule de 26 cm de diamètre.

Saupoudrer le fond de la tarte de poudre d'amandes et la garnir de figues coupées en 2.

Fouetter ensemble les œufs la ricotta, le lait et le sugarly et verser dans la tarte.



Enfourner 35 minutes.

Sortir la tarte et la laisser refroidir.



Si vos figes sont très sucrées, vous pouvez mettre un peu moins de sugarly

Ma pâte est foncée car la farine utilisée est d 'orge mondée (indice glycémique bas).

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet ☐☐☐ -recette du 17 02 2020) -émincés de dinde aux girolles (4 sp vert ☐-2 spl bleu☐-2 spv violet☐-recette du 31 08 2018) – tarte aux figes ricotta amandes (7 sp vert ☐-6 spl bleu☐-6 spv violet☐). Total : 12 sp vert ☐-9 spl bleu☐-9 spv violet☐

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés