

TARTE QUETSCHES RAISIN NOIR

Dimanche 11 septembre 2023

Un dessert automnal :

Tarte quetsches raisin noir pour 8 personnes et 4 sp vert bleu violet – 4 psp

-140 g de farine : 14 sp vert bleu violet – 14 psp

-60 g de margarine végétale allégée 60% : 14 sp vert bleu violet – 14 psp

-une pincée de sel

*-600 g de quetsches *: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-16 grains de raisin noir sans pépins: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-10 g de poudre d'amande : 2 sp vert bleu violet- 2 psp

-30 g de sugarly en poudre (sucralose): 4 sp vert bleu violet – 4 psp

Mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel et la margarine coupée en petits dés.

Mixer en rajoutant 50 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer au frais 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer un moule de 28 centimètres.

Saupoudrer le fond de la tarte de poudre d'amande.

Couper en deux les quetsches, les dénoyauter.

Garnir la tarte de quetsches et répartir les grains de raisin coupés en 2.

Saupoudrer de sugarly et enfourner 35 minutes.



Sortir la tarte du four et la laisser refroidir.



Je mets un peu de poudre d'amande pour éviter que la tarte ne soit pas trop détrempée sinon vous pouvez faire une pré-cuisson de la pâte avant de la garnir.

Pour le repas : salade haricots verts tomate poivron + 1 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□ - 2 psp□) - petits pois (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□) - 1 part de tarte quetsches raisin noir (4 sp vert bleu violet□□□ - 4 psp□). Total : 6 sp vert □ - 6 sp bleu□ - 6 spv violet□ - 7 psp□

Recalculez bien ma recette avec vos propres perso points psp□

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés