

# 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***