

# TARTE AUX MIRABELLES ET AMANDES SANS PÂTE

*Vendredi 15 septembre 2023*

*Avec mes dernières mirabelles :*

***Tarte aux mirabelles et amandes sans pâte pour 6 personnes et 5 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐ par part***

*– 650 g de mirabelles dénoyautées \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐  
– 0 psp☐*

*-60 g de farine d'orge mondé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-3 œufs moyens \* : 7 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-100 g de crème à 12% : 7 sp vert bleu violet☐☐☐ – 7 psp☐*

*-100 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet☐☐☐- 3 psp☐*

*-65 g de xylitol (sucre de bouleau) : 5 sp vert bleu violet☐☐☐  
– 5 psp☐*

*-20 g d'amandes effilées : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐- 1 psp☐*

*-quelques gouttes d'extrait de vanille Bourbon*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer très légèrement un moule en silicone de 26 cm de diamètre posé sur une plaque et le garnir de mirabelles dénoyautées. Éparpiller les amandes effilées dessus.*

*Fouetter les œufs avec le xylitol jusqu'à blanchissement.*

*Rajouter les deux crèmes toujours en fouettant puis la farine tamisée.*

*Verser quelques gouttes d'extrait de vanille en mélangeant bien pour obtenir une pâte bien lisse.*

*Verser cette pâte sur les mirabelles et les amandes et enfourner 30 minutes.*

*Servir les parts tièdes ou froides.*



*Bien que le moule soit en silicone, je préfère le beurrer très légèrement pour que la tarte sans pâte n'attache pas.*

*Plus de mirabelles ! Prenez des prunes Reine Claude, des quetsches ou autres à condition qu'elles ne soient pas trop juteuses.*

*L'indice glycémique de cette tarte est bas donc permis aux diabétiques.*

*Pour le repas : radis roses avec 100 g de fromage blanc 0% (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 100 g de lentilles cuites (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp □) – tomates provençales (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) -1 part de tarte aux mirabelles et amandes sans pâte (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□). Total : 10 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 7 psp□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***