

# TARTE SANS PÂTE AUX POIRES AUX BLEUETS ET A L'ESTRAGON

*Mardi 03 octobre 2023*

*Pour démarrer un automne gourmand sans culpabilité*

***Tarte sans pâte aux poires , aux bleuets et à l'estragon pour  
6 personnes et 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3  
psp□ par part***

*-3 belles poires\* : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-120 g de bleuets\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-70 g de farine d'orge mondé : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6  
psp□*

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

*-100 ml de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

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

*-60 g de xylitol : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□*

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

*-1 citron non traité \* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*–une petite branche d'estragon frais*

*-5 g de levure chimique*

*Peler les poires et ôter les cœurs et les pépins. Les couper  
en tranches pas trop fines et les arroser de jus de citron  
pour qu'elles ne s'oxydent pas.*

*Passer les bleuets sous l'eau froide et les sécher avec du*

*papier absorbant.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer légèrement un moule en silicone de 26 cm de diamètre et le garnir de tranches de poires et de bleuets.*

*Éparpiller quelques feuilles d'estragon.*

*Fouetter les œufs avec le xylitol puis rajouter la farine mélangée à la levure toujours en fouettant puis la crème et le lait pour obtenir une pâte bien lisse.*

*Verser cette pâte dans le moule et enfourner 35 à 40 minutes.*

*Sortir la tarte du four et laisser refroidir.*



*Cette tarte sans pâte a un indice glycémique bas et les diabétiques peuvent y goûter.*

*Vous pouvez faire ce dessert avec de la farine de blé standard*

*mais l'indice glycémique augmentera.*

*Bleuets et myrtilles appartiennent à la même famille mais sont quand même différents. Vous pouvez donc remplacer les bleuets par des myrtilles.*

*L'estragon apporte une touche anisée qui se marie bien avec les poires et les bleuets.*

*Un moule de 26 cm correspond à une tarte pour 6 personnes.*

*Cette tarte se garde au frais 3 à 4 jours.*

*Pour le repas : salade tomate betterave + 2 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) - haricots verts vapeur petits pois (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet - 2 psp) - 1 part de tarte sans pâte aux poires ,aux bleuets et à l'estragon (4 sp vert - 3 spl bleu -3 spv violet - 3 psp). Total : 8 sp vert - 7 spl bleu - 7 spv violet - 8 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***