

# TARTE SANS PÂTE POIRE ÉCLATS DE CHOCOLAT

Jeudi 26 septembre 2024

*L'automne est la saison la plus propice pour les poires comme pour les pommes alors profitons-en !*

*Tarte sans pâte poire éclats de chocolat pour 6 personnes et 6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part*

*par part*

*–3 poires\**

*–65 g de farine d'orge mondé*

*–8 carrés de chocolat noir Nestlé*

*–3 œufs moyens\**

*–100 g de crème à 12%*

*–100 g de crème à 4%*

*–65 g de xylitol*

*–5 g de beurre pour le moule*

*–1 citron bio\**

*Éplucher les poires, les couper en 4, ôter le cœur et les pépins et les napper de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas .*

*Préchauffer le four 180° (th6).*

*Fouetter ensemble les œufs et le xylitol puis rajouter la farine tout en continuant à fouetter.*

*Verser les deux crèmes pour obtenir une pâte lisse.*

*Beurrer légèrement un moule à tarte en silicone et poser les quartiers de poires en étoile.*

*Concasser grossièrement les carrés de chocolat et les éparpiller dans le moule.*

*Verser la pâte et enfourner 40 minutes.*



*A déguster tiède ou froide.*



*Je fais ce genre de tarte dans un moule en silicone que je pose sur un vieux moule rigide après l'avoir beurré pour démouler plus facilement.*

*Le temps de cuisson dépend de votre four.*

*L'indice glycémique de ce dessert est bas du fait de la farine d'orge mondé dont l'IG est à 25 30 ce qui ne serait pas le cas avec une farine standard.*

*Si vous n'êtes pas trop gourmands et donc pour 8 personnes ,  
comptez 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp*

*Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette allégée ( 1 sp vert bleu violet – 1psp) – cabillaud à la thaïe (4 sp vert – 3 spl bleu – 1 spv violet – 3 psp – recette du 11 12 2017) – 1 part de tarte sans pâte poire éclats de chocolat (6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp). Total : 11 sp vert – 9 spl bleu – 7 spv violet – 9 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***