

TARTE AUX ABRICOTS DU ROUSSILLON

Dimanche 31 juillet 2023

Les derniers abricots de la saison :

Tarte aux abricots du Roussillon pour 8 personnes et 6 sp vert bleu violet - 6 psp par part

-180 g de farine : 18 sp vert bleu violet - 18 psp

-50 g de margarine végétale 60% : 12 sp vert bleu violet - 12 psp

-1 petit suisse 20% : 2 sp vert bleu violet - 2 psp

-1 pincée de sel

-30 g de poudre d'amandes : 5 sp vert bleu violet - 5 psp

-2 œufs moyens : 5 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp*

-200 g de crème à 4% : 8 sp vert bleu violet - 8 psp

-4 cuillerées à soupe d'érythritol : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-une vingtaine d'abricots : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur la farine, la pincée de sel, la margarine coupée en petits morceaux et le petit suisse.

Mixer rapidement en rajoutant 75 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer 1 h au frais.

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

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer un moule de 28 cm de diamètre.

Saupoudrer le fond de la tarte de poudre d'amandes et la garnir de tranches d'abricots dénoyautés, la pulpe vers le haut.

Fouetter les œufs avec la crème et l'érythritol et verser dans la tarte.

Enfourner 40 minutes.

Sortir la tarte du four, la laisser refroidir et la démouler sur une grille.



Si vous trouvez en fin de cuisson que le dessus de la tarte n'est pas assez doré, vous pouvez la passer 3 minutes sous le gril en surveillant bien afin de ne pas la brûler.

L'érythritol se trouve dans les magasins bio ou sur internet :

0 calorie. Pour les enfants, mettez du sucre en poudre et le plus simple c'est d'en faire 2 dont une pour eux.

Je prépare plusieurs tartes aux abricots que je congèle : un peu de soleil en plein hiver.

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet - 1 psp - recette du 17 02 2020) - truite au fenouil (4 sp vert - 1 spl bleu - 1 spv violet - 1 psp - recette du 17 11 2020) - 1 part de tarte aux abricots du Roussillon (6 sp vert bleu violet - 6 psp). Total : 11 sp vert - 8 spl bleu - 8 spv violet - 8 psp

Tenez bien compte de vos propres perso points psp pour recalculer ma recette.

Très bonne journée ***

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés