

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