

# TARTE AUX ABRICOTS SANS PÂTE ET A INDICE GLYCÉMIQUE BAS

*Vendredi 21 juillet 2023*

*A croquer sans culpabilité :*

***Tarte aux abricots sans pâte et à indice glycémique bas pour 6 personnes et 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐- 3 spv violet ☐ – 3 psp☐ par part***

*-4 gros abricots \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

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

*-1 petit suisse 0%\* : 1 sp vert ☐ – 1 sp bleu☐ – 1 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-150 ml de lait demi écrémé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

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

*-30 g de poudre d'amandes : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

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

*Passer les abricots sous l'eau froide, les essuyer et les dénoyauter. Couper chaque oreillon en 3 et les faire revenir dans une poêle avec le beurre pendant 5 minutes et à tout petit feu. Laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Fouetter les œufs avec le xylitol (sucre de bouleau).*

*Continuer avec le petit suisse puis la farine tamisée.*

*Rajouter le lait tiédi et finir de fouetter avec la poudre d'amandes pour obtenir une pâte bien lisse.*

*Verser la pâte dans un moule en silicone de 26 cm de diamètre posé sur une plaque.*

*Disposer les tranches d'abricots en couronne et enfourner 25 à 30 minutes.*

*Servir les parts tièdes ou froides.*



*En cuisant très doucement les abricots, ils perdent un peu de leur acidité et ils rendent moins de jus dans la pâte.*

*Vous pouvez aussi faire cette tarte avec de la farine de blé standard mais il ne sera plus question d'IG bas.*

*Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette*

*allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) – cabillaud aux linguines et champignons (5 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp -recette du 28 04 2023) – 1 part de tarte aux abricots sans pâte et à indice glycémique bas (4 sp vert - 3 spl bleu - 3 spv violet - 3 psp). Total : 10 sp vert - 8 spl bleu -8 spv violet -8 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***