

TARTE ABRICOT REINE CLAUDE

Dimanche 04 septembre 2022

Les derniers abricots de l'été et les prunes qui prennent le relais :

Tarte abricot reine claudes pour 6 personnes et 5 sp vert bleu violet – 5 psp par part

-120 g de farine : 12 sp vert bleu violet – 12 psp

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

-1 pincée de sel fin

-12 abricots : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-10 reines claudes : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-10 g de poudre d'amandes : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-4 cuillérées à café de sugarly en poudre : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel et la margarine bien froide coupée en petits morceaux. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide jusqu'à obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer au frais 1 heure.

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

Sur un tapis en silicone ou du papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer un moule de 26 cm de diamètre.

Saupoudrer le fond de la tarte de poudre d'amandes.

Dénoyauter les fruits et les couper en quartiers.

Commencer à garnir la tarte avec les abricots et finir au centre avec les reines claudes.

Saupoudrer de sugarly et enfourner 35 minutes.



Sortir la tarte du four et la laisser refroidir.



En prévision des fêtes de fin d'année, je prépare des tartes aux abricots, aux reines claudes , aux mirabelles que je congèle bien à plat sur un plateau recouvert de papier sulfurisé.

Pour le repas : radis roses à la croque au sel (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□)-assiette froide de saumon (5 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□-recette du 20 05 2018) – 1 part de tarte abricot reine claudes (5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□).Total : 10 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□- 6 psp□

Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp□

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés