

# 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**