TARTE SANS PÂTE AUX POIRES AUX BLEUETS ET A L'ESTRAGON

Mardi 03 octobre 2023

Pour démarrer un automne gourmand sans culpabilité

Tarte sans pâte aux poires , aux bleuets et à l'estragon pour 6 personnes et 4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp par part

-3 belles poires : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-120 g de bleuets: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-70 g de farine d'orge mondé : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet - 4 psp

-100 ml de lait ½ écrémé : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-3 œufs moyens : 7 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

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

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

*-1 citron non traité * : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

–une petite branche d'estragon frais

-5 g de levure chimique

Peler les poires et ôter les cœurs et les pépins. Les couper en tranches pas trop fines et les arroser de jus de citron pour qu'elles ne s'oxydent pas.

Passer les bleuets sous l'eau froide et les sécher avec du

papier absorbant.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer légèrement un moule en silicone de 26 cm de diamètre et le garnir de tranches de poires et de bleuets.

Éparpiller quelques feuilles d'estragon.

Fouetter les œufs avec le xylitol puis rajouter la farine mélangée à la levure toujours en fouettant puis la crème et le lait pour obtenir une pâte bien lisse.

Verser cette pâte dans le moule et enfourner 35 à 40 minutes.

Sortir la tarte du four et laisser refroidir.

Cette tarte sans pâte a un indice glycémique bas et les diabétiques peuvent y gouter.

Vous pouvez faire ce dessert avec de la farine de blé standard

mais l’indice glycémique augmentera.

Bleuets et myrtilles appartiennent à la même famille mais sont quand même différents. Vous pouvez donc remplacer les bleuets par des myrtilles.

L’estragon apporte une touche anisée qui se marie bien avec les poires et les bleuets.

Un moule de 26 cm correspond à une tarte pour 6 personnes.

Cette tarte se garde au frais 3 à 4 jours.

Pour le repas : salade tomate betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – haricots verts vapeur petits pois (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 part de tarte sans pâte aux poires ,aux bleuets et à l’estragon (4 sp vert □ – 3 spl bleu□ -3 spv violet□- 3 psp□). Total : 8 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 8 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés