

TARTE BANANE MANGUE

Dimanche 06 Août 2017

J'ai trouvé des mangues sauvages, plus petites que les mangues habituelles mais plus sucrées



Tarte banane mangue : 6 parts et 5pp- 6 sp par part

- 160 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 1 petit suisse à 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de sel

-2 mangues*

-2 bananes*

-2 œufs moyens *

-200ml de crème à 4 %

-50 ml de lait écrémé*

-1 cuillère à soupe de maïzena

-sucralose : 4 à 6 sticks de 1 g selon les goûts sucrées

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixer la farine, la levure, le sel, le petit suisse et le beurre .Mixer en rajoutant 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Sur un tapis en silicone ou du papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer un moule standard

Peler et couper les mangues en lamelles à disposer au fond de la tarte. Peler les bananes, les couper en rondelles et en recouvrir les mangues



Délayer la maïzena dans le lait puis verser dans la crème.
Rajouter les œufs le sucralose et bien fouetter pour obtenir
une crème lisse à verser sur les fruits



Enfourner 30 minutes

Laisser refroidir et déguster tiède ou froid

Pour le dosage du sucralose, cela dépend des goûts de chacun donc je conseille de goûter la préparation : en mettre plus ou moins

Pour le repas dominical : champignons à la crème (1pp- 2 sp)- 120 g d'onglet au barbecue (5pp- 5 sp)-tomates à la provençale + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)-1 part de tarte banane mangue (5pp- 6 sp). Total : 12 p-14 sp

Que ce dimanche soit chaud et ensoleillé