

TARTE SANS PÂTE POIRE ÉCLATS DE CHOCOLAT

Jeudi 26 septembre 2024

L'automne est la saison la plus propice pour les poires comme pour les pommes alors profitons-en !

Tarte sans pâte poire éclats de chocolat pour 6 personnes et 6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp par part

par part

*–3 poires**

–65 g de farine d'orge mondé

–8 carrés de chocolat noir Nestlé

*–3 œufs moyens**

–100 g de crème à 12%

–100 g de crème à 4%

–65 g de xylitol

–5 g de beurre pour le moule

*–1 citron bio**

Éplucher les poires, les couper en 4, ôter le cœur et les pépins et les napper de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas .

Préchauffer le four 180° (th6).

Fouetter ensemble les œufs et le xylitol puis rajouter la farine tout en continuant à fouetter.

Verser les deux crèmes pour obtenir une pâte lisse.

Beurrer légèrement un moule à tarte en silicone et poser les quartiers de poires en étoile.

Concasser grossièrement les carrés de chocolat et les éparpiller dans le moule.

Verser la pâte et enfourner 40 minutes.



A déguster tiède ou froide.



Je fais ce genre de tarte dans un moule en silicone que je pose sur un vieux moule rigide après l'avoir beurré pour démouler plus facilement.

Le temps de cuisson dépend de votre four.

L'indice glycémique de ce dessert est bas du fait de la farine d'orge mondé dont l'IG est à 25 30 ce qui ne serait pas le cas avec une farine standard.

Si vous n'êtes pas trop gourmands et donc pour 8 personnes , comptez 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp

Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1psp) – cabillaud à la thaïe (4 sp vert – 3 spl bleu – 1 spv violet – 3 psp – recette du 11 12 2017) – 1 part de tarte sans pâte poire éclats de chocolat (6 sp vert – 5 spl bleu – 5 spv violet – 5 psp). Total : 11 sp vert – 9 spl bleu – 7 spv violet – 9 psp

Très bonne journée

Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés