

TARTE A LA RHUBARBE ET A LA RICOTTA

Dimanche 09 Août 2020

C'est ma période ricotta :

Tarte à la rhubarbe et à la ricotta pour 6 personnes et 6sp
vert □ -5spl bleu□ -5spv violet□ par part

-140 g de farine

-1pincée de sel

-1 petit suisse à 20 %

-30 g de beurre à 41 %

-1 pointe de couteau de levure alsacienne

-400 g de rhubarbe *

-2 oeufs moyens *

-200 g de skyr 0%μ

-150 g de ricotta

-40 g de sugarly (sucralose)

-2 cuillères à soupe de rhum

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du robot la farine, le sel, la levure, le petit suisse et le beurre coupé en petits morceaux et mixer en rajoutant 50 ml d'eau froide ou plus jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse. La mettre au frais 1 heure

Couper les tiges de rhubarbe en tronçons de 1cm tout en enlevant les fils et les saupoudrer de 15 g de sugarly.

Laisser confire 1 heure (la rhubarbe va donner du jus)

Préchauffer le four 180° (th6)

Sur une feuille de papier cuisson ou un tapis en silicone, étaler la pâte sortie 10 minutes du frais et foncer un moule à tarte pour 6

Piquer légèrement le fond avec une fourchette et étaler la rhubarbe confite

Fouetter ensemble les oeufs, le skyr, la ricotta, le restant de sucralose, le jus donné par la rhubarbe et le rhum et verser dans la tarte

Enfourner 35 à 40 minutes selon votre four

Sortir la tarte et la laisser refroidir avant de la démouler



S'il vous reste de la tarte, vous pouvez la congeler

Pour le dosage de sugarly, tout dépend si vous aimez le sucré. Goutez votre préparation pour savoir si vous devez mettre un peu plus de sugarly

Si vous trouvez que votre tarte n'est pas assez dorée, la mettre sous le gril 3 minutes

Pour le repas : 50 g de truite fumée au citron sur une crêpe maison 100% sarrasin (4sp vert□ -2 spl bleu□ -0spv violet□) - moules à la plancha (2 sp vert□-0spl bleu□ -0spv violet□) - aubergine tomate courgette à la plancha avec 1 c à c d'huile d'olive (1sp vert bleu violet □□□) -1 part de tarte rhubarbe ricotta (6sp vert□ -5spl bleu□ -5spv violet□). Total : 13sp vert□ - 8spl bleu□ -6spv violet □

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés