TARTE AUX ABRICOTS SANS PÂTE ET A INDICE GLYCÉMIQUE BAS

Vendredi 21 juillet 2023

A croquer sans culpabilité :

Tarte aux abricots sans pâte et à indice glycémique bas pour 6 personnes et 4 sp vert – 3 spl bleu- 3 spv violet – 3 psp par part

*-4 gros abricots * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

*-2 œufs moyens *: 5 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-1 petit suisse 0% : 1 sp vert – 1 sp bleu – 1 spv violet – 0 psp*

-150 ml de lait demi écrémé : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

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

-30 g de poudre d'amandes : 4 sp vert bleu violet – 4 psp

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

Passer les abricots sous l'eau froide, les essuyer et les dénoyauter. Couper chaque oreillon en 3 et les faire revenir dans une poêle avec le beurre pendant 5 minutes et à tout petit feu. Laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Fouetter les œufs avec le xylitol (sucre de bouleau).

Continuer avec le petit suisse puis la farine tamisée.

Rajouter le lait tiédi et finir de fouetter avec la poudre d'amandes pour obtenir une pâte bien lisse.

Verser la pâte dans un moule en silicone de 26 cm de diamètre posé sur une plaque.

Disposer les tranches d'abricots en couronne et enfourner 25 à 30 minutes.

Servir les parts tièdes ou froides.

En cuisant très doucement les abricots, ils perdent un peu de leur acidité et ils rendent moins de jus dans la pâte.

Vous pouvez aussi faire cette tarte avec de la farine de blé standard mais il ne sera plus question d'IG bas.

Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette

allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) – cabillaud aux linguines et champignons (5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp -recette du 28 04 2023) – 1 part de tarte aux abricots sans pâte et à indice glycémique bas (4 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp). Total : 10 sp vert - 8 spl bleu -8 spv violet -8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés