

TARTE AUX MIRABELLES

Dimanche 07 Octobre 2018

La saison se termine hélas :

Tarte aux mirabelles pour 6 personnes et 4pp-4sp par part

- 140 g de farine
- 1 petit suisse à 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1 pointe de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 500 g de mirabelles*
- 20 g de poudre d'amandes
- sucralose en poudre

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, la levure, le sel, le petit suisse et le beurre coupé en petits morceaux. Mixer tout en rajoutant 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un plan de travail en silicone ou sur du papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer un moule standard

Saupoudrer le fond de la tarte avec la poudre d'amandes

Dénoyauter les mirabelles, les séparer en 2 et garnir la tarte.

Saupoudrer de sucralose et enfourner 30 minutes



A déguster tiède ou froide



Pour éviter de détremper la pâte, vous pouvez remplacer la poudre d'amandes par des biscuits à la cuillère réduits en poudre si vous préférez et poser les mirabelles chair vers le haut

Cette tarte peut se faire avec des mirabelles surgelées et si vous ne la finissez pas, elle se congèle très bien

Pour le repas : crudités +50 g de fromage blanc 0 % à la ciboulette (1pp-1 sp)-100 g de filet de veau à la crème (7pp-5sp)-épinards (0pp-0 sp)-tarte aux mirabelles (4pp-4 sp). Total : 12 pp-10 pp

Passez un très beau dimanche

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés