

TARTE AUX MYRTILLES

Mercredi 17 août 2016

Pour un retour dans mon enfance et dans les Pyrénées, à la cueillette de ce fruit excellent pour la vue :



Tarte aux myrtilles : 8 parts et 5 pp-6sp par part

Pour la pâte :

-180 g de farine

-1 œuf*

-40 g de beurre à 41 %

-1 sachet de levure alsacienne

-1 pointe de sel

Mettre la farine, la levure, le sel, l'œuf, le beurre coupé en morceaux dans le bol du mixer et rajouter un filet d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au

frais.

Pour la garniture :

-400 g de myrtilles fraîches*

-100 g de crème à 4 %

-100 g de crème à 12 %

-3 œufs*

-20 g de poudre d'amandes

-édulcorant liquide

Préchauffer le four 180°

Étaler la pâte sur une feuille de papier cuisson et foncer un moule à tarte (28 cm). Saupoudrer le fond de poudre d'amandes et mettre les myrtilles

Fouetter les crèmes et les œufs, rajouter l'édulcorant (1 cuillerée à soupe dans mon cas mais la quantité dépend de votre goût pour le sucré sachant que les myrtilles sont peu sucrées)

Verser dans la tarte et enfourner 30 à 35 minutes.

Laisser refroidir puis démouler.

J'étale ma pâte sur du papier cuisson pour éviter de rajouter de la farine et c'est plus facile pour la mettre dans le moule, elle ne se casse pas.

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1 pp- 1 sp)- salade de haricots verts poulet froid + 1 c à c d'huile (5 pp- 3 sp)- 1 part de tarte aux myrtilles (5 pp- 6 sp).
Total : 11 pp- 10 sp

Bon mercredi à vous toutes et tous