

TARTE DAUTOMNE

Dimanche 15 Octobre 2017

Mes dernières prunes qui se sont bien gardées au frais :



Tarte d'Automne pour 6 personnes et 4pp-4 sp par part

-160 g de farine

- $\frac{1}{2}$ sachet de levure alsacienne

-1 petit suisse 20%

-30 g de beurre 41 %

-1 pointe de sel

-10 quetsches*

-8 prunes Reine-Claude *

-22 mirabelles*

-20 g de poudre d'amandes

-sucralose en poudre

Préparer la pâte : mettre dans le mixeur la farine ,la levure, le sel ,le petit suisse, le beurre coupé en cubes et mixer avec 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180 °

Dénoyauter les prunes et séparer en deux les quetsches et les prunes Reine Claude

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer un moule standard

Saupoudrer le fond avec la poudre d'amandes et déposer en cercles successifs une partie des mirabelles ,les quetsches, les prunes Reine Claude et le restant des mirabelles au centre

Saupoudrer de 1 à 2 c à s de sucralose

Enfourner 35 minutes

Comme il me restait de la pâte, j'ai découpé des feuilles

Vous pouvez congeler des parts une fois refroidies

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 2 sp- recette du 05 01 2017)-120 g de rôti de bœuf (4pp- 3 sp)-haricots verts fond de volaille (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte d'automne (4pp- 4 sp). Total : 10 pp- 10 pp

Très bon dimanche et prenez soin de vous

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

Tous droits réservés