

TARTE EXOTIQUE

Dimanche 17 Décembre 2017

Un peu de soleil dans l'assiette !

Tarte exotique pour 6 personnes et 3pp- 4 sp par part

- 140 g de farine
- 1 petit suisse à 20 %
- 20 g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 4 kiwis gold *
- 4 bananes fressinettes ou 2 standard*
- 20 g de noix de coco râpé
- sucralose

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, la levure, le sel ; le petit suisse, le beurre en petits dés et mixer avec 50 à 75 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1h minimum au frais

Préchauffer le four 180 °

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer un moule à tarte 24 cm

Saupoudrer le fond de la moitié de la noix de coco puis garnir la tarte : tranches de kiwis puis tranches de bananes

Saupoudrer bien de sucralose et de noix de coco restant

Enfourner 30 minutes



Je pense que des kiwis verts auraient fait plus d'effet mais les kiwis gold sont plus doux et plus sucrés comme les fressinettes

Pour le repas : avocat citron 50 g (2pp- 3 sp)-120 g de blanc de poulet (4pp- 0 sp)-salsifis + 10 g de beurre (1pp- 2 sp)-tarte exotique 1 part (3 pp- 4 sp). Total : 10 pp-9sp

Passez un excellent dimanche et au programme : recherche du cadeau plaisir ?

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

Tous droits réservés