

TARTE POIRES AMANDES

Dimanche 05 Février 2017

La douceur du dimanche



Tarte poires amandes : 6 parts et 6pp- 7 sp par part

- 150 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel

-2 belles poires *

-30 g de poudre d'amandes

-3 œufs *

-200 g de crème à 4%

-2 cuillérées à café de maïzena

– sucralose en poudre

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

Préchauffer le four 180 °

Foncer un moule standard avec la pâte.

Peler les poires et les couper en tranches .Les disposer dans la tarte en couronne

Délayer la maïzena dans un peu de crème .Battre ensemble les œufs, la crème, la crème maïzena, la poudre d'amandes et le sucralose et verser sur les poires.

Enfourner 25 à 30 minutes

Laisser refroidir avant de démouler

Pour 8 parts, compter 5pp-6 sp

Pour le repas du soir : salade composée 80 g de thon, haricots verts, betterave + 1 c à c d'huile (3pp- 2 sp)-1 part de tarte poires amandes (6pp- 7 sp) . Total : 9pp- 9 sp

Très bon dimanche

