

TARTE POMME RHUBARBE

Dimanche 27

Janvier 2019

Le bon point du dimanche :

Tarte pomme rhubarbe pour 6 personnes et 5pp-5sp par part

-120 g de farine

-60 g de beurre à 41 %

-1 pincée de sel

-400 g de rhubarbe*

-2 belles pommes reinette du Canada*

-10 g de poudre d'amandes

-20 g de sucre en poudre

-4 cuillerées à café de sucralose en poudre

Mettre dans le bol du mixer la farine, le sel, le beurre froid coupé en morceaux.

Mixer en rajoutant 50

ml d'eau ou un peu plus pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer

1 heure au frais

Couper la rhubarbe en tronçons de 2 cm et la faire compoter avec 2 cuillerées à café de sucralose et le sucre pendant 20 minutes et à petit feu. Laisser refroidir

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou sur une feuille de papier

cuisson, étaler la pâte et foncer un moule standard

Saupoudrer de poudre d'amandes et recouvrir de compote de rhubarbe

Peler les pommes et les couper en tranches à poser sur la rhubarbe

Saupoudrer de 2 cuillerées à café de sucralose



Enfourner 30 minutes



Comme nous sommes en hiver, j'ai utilisé de la rhubarbe surgelée

Si vous faites votre pâte avec 1 petit suisse 0% et 20 g de beurre à 41 % au lieu de 60 g, comptez 4 sp la part. En pp, ça ne change pas

car j'ai compté 8pp pour les 400 g de compote de rhubarbe

(0spl par contre pour
la compote de rhubarbe sans sucre)

J'ai quand même rajouté un peu de sucre lors de la cuisson
de la compotée de rhubarbe pour casser un peu son acidité

Dans le menu de la semaine, rectifiez le comptage : 5pp
au lieu de 4 pour 1 part

Pour le repas : salade de champignons à la crème
(1pp-2sp) -noix de saint jacques à la plancha (2pp-0spl) -
endives braisées avec
1 c à c d'huile isio 4 (1pp-1sp) -1 part de tarte pomme
rhubarbe (5pp-5sp).
Total : 9pp-8spl

Passez un très bon dimanche

Lilou3158 :blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés