

TARTE RICOTTA BANANE CHOCOLAT

Dimanche 27 Novembre 2016

Ma note sucrée du dimanche :



Tarte ricotta banane chocolat : 6 parts et 5pp- 6 sp par part

-140 g de farine

-1 petit suisse 20 %

-20 g de beurre 41 %

-1/2 sachet de levure alsacienne

-une pincée de sel

-200 g de ricotta

-2 œufs*

-2 bananes ou 4 fressinettes *

-10 g de chocolat noir

-1 cuillère à soupe de sucralose

Préparer la pâte : mettre la farine, la levure, le beurre, le petit suisse, le sel dans le bol du mixer et mixer en rajoutant un filet d'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à laisser reposer une heure au frais

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Foncer un moule à tarte standard

Fouetter ensemble les œufs, la ricotta et le sucralose et l'étaler dans le fond de tarte

Couper les bananes en rondelles et les poser sur la ricotta en couronne

Râper le chocolat dessus

Enfourner 25 minutes

Sortir du four, démouler et servir tiède ou froid mais c'est meilleur tiède

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 2 sp) -150 g de poulet grillé au four (5pp- 3 sp)-fenouil revenu dans un fond de volaille (1pp- 1 sp) – 1 part de tarte ricotta banane chocolat (5pp 6 sp). Total : 12 pp- 12 sp

Passez un très bon dimanche