

TARTE TATIN AUX KAKIS

Dimanche 03 Décembre 2017

Une envie du dimanche mais avec des restrictions !

Tarte tatin aux Kakis pour 4 personnes et 5pp- 7 sp par part

- 100 g de farine
- 50 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 1 gros kaki persimon ou 2 moyens*
- 20 g de beurre à 41 %
- 20 g de sucre en poudre
- 4 sticks de sucralose
- 1 cuillère à soupe de lait écrémé*

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, le beurre coupé en morceaux, le sel, la levure et mixer pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais

Dans un moule à tatin ou un petit moule à tarte, fondre le à petit feu le sucre puis rajouter le beurre pour caraméliser

Recouvrir de tranches de kaki et saupoudrer de sucralose. Laisser cuire à tout petit feu pendant 5 minutes puis laisser tiédir pendant 10 minutes

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur une feuille de papier cuisson ou un tapis en silicone, étaler la pâte, couper un disque assez large pour recouvrir

les tranches de kaki et le poser en rentrant bien les bords
Badigeonner d'un peu de lait et enfourner 20 à 25 minutes
Sortir la tarte et la retourner sur un plat
Laisser tiédir



C'est vrai qu'il y a nettement moins de sucre que dans la recette normale mais il faut ruser pour se faire plaisir

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp- 3 sp) -120 g de poulet à la broche (4 pp- 2 sp)-salsifis (0pp- 0 sp) – tatin aux kakis (5pp- 7 sp). Total : 11pp- 12 sp

Très bon dimanche à toutes et tous

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

Tous droits réservés