

TARTELETTES MIRABELLES POIRES A LA CANNELLE

Dimanche 12 Septembre 2021

La saison des mirabelles est très courte et en plus cette année la récolte n'a pas été très bonne apparemment alors autant en profiter un peu :

Tartelettes mirabelles poires à la cannelle : 6 tartelettes et 6 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

- 100 g de farine d'orge mondée*
- 60 g de farine intégrale de petit épeautre*
- 70 g de beurre à 41 %*
- 1 pincée de sel*
- 500 g de mirabelles dénoyautées**
- 200 g de compote de poires sans sucre**
- 30 g de poudre d'amande*
- 3 cuillères à café de sugarly (sucralose)*
- cannelle en poudre*

Dans le bol du mixeur, mettre les deux farines, une pincée de sel et le beurre coupé en petits morceaux et mixer en rajoutant progressivement de l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte qui est toujours aussi friable et garnir 6 moules à tartelettes.

Saupoudrer le fond de poudre d'amande et répartir la compote dans chaque tartelette.

Rajouter les mirabelles dénoyautées et les saupoudrer de sugarly et de cannelle.



Enfourner 25 minutes.



Sortir les tartelettes, les laisser refroidir puis les mettre 1 heure au frais pour les démouler sans problème.



Deuxième tournée de pâte brisée à IG bas mais j'ai garni les tartlettes d'un peu plus de pâte, la compote et les mirabelles donnant du jus et détremant la pâte.

Ces tartlettes se congèlent très bien et une astuce pour détourner la friabilité de cette pâte : les préparer la veille, les congeler dans les moules et les décongeler quelques heures avant le repas.

Vous pouvez faire ces tartlettes avec une pâte brisée à base de farine de blé , le comptage est le même.

Pour le repas du soir : salade laitue maïs tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet □□□) -omelette 1 œuf $\frac{1}{2}$ aux épinards (4 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) - tartlette mirabelles poires à la cannelle (6 sp vert bleu violet□□□). Total : 11 sp vert □-7 spl bleu□-7 spv violet□

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés