



Cette semaine, avec les fruits du panier...

Tarte rustique aux mirabelles

D'après www.gourmandiseriess.fr



INGRÉDIENTS (4 personnes)

100 g de farine complète
100 g de farine blanche
100 g de yaourt nature
2 pincées de sel
2 CS d'huile de noix
750 g de mirabelles
3 CS d'amandes moulues
2 CS de miel liquide
50 g d'amandes, concassées

PRÉPARATION

1 Mélangez les farines et le sel dans un saladier, faites la fontaine, versez le yaourt et l'huile. Mélangez rapidement et formez une boule sans pétrir. Laissez reposer au frigo 1h.

2 Dénoyautez, coupez les fruits en 2.

3 Abaissez la pâte en rond sur une plaque de four tapissée de papier de cuisson. Tout en gardant 4-5 cm de bord, répartissez les amandes en poudre et une CS de farine. Déposez les mirabelles et arrosez avec le miel. Rabattez les bords sur les mirabelles.

4 Parsemez les amandes concassées sur la pâte et les mirabelles.

5 Cuire 30 à 40 mn à 180°C

Dégustez avec un verre de lait pour un repas complet.

LE GRAIN DE SEL DE

zeste
nutrition



→ 1 portions de fruits/légumes (sur 5 par jour)

→ Repas complet, riche en fibres grâce à la farine complète, aux fruits et aux amandes.

Une part de tarte aux fruits ou aux légumes peut constituer un repas complet si elle comporte une liaison à l'œuf et au lait. Cependant la pâte à tarte traditionnelle apporte plus du double de la quantité de beurre recommandé par jour par personne. Cette recette est plus équilibrée et peut être utilisée aussi bien pour les tartes sucrées ou salées. Variez les huiles selon vos goûts et en fonction de la garniture.