TARTE AMANDINE AUX POIRES (SANS SUCRE AJOUTÉ)

Cette recette mise sur la richesse naturelle des fruits et le parfum de la cannelle pour offrir une pause gourmande sans pic de glycémie. La pâte à l'épeautre apporte une texture rustique et des fibres, tandis que le mélange au fromage blanc et à la compote assure un moelleux incomparable.

PREP TIME **30MIN** | COOK TIME **45 MIN** | SERVINGS **1 TARTE**

Ingrédients

Pour la pâte :

- 250 g de farine d'épeautre
- 100 g de beurre froid
- 50 g d'eau
- 1 jaune d'œuf

Pour l'appareil et la garniture :

- 3 c. à s. de compote de pommes (sans sucre ajouté)
- 2 œufs
- 2 c. à s. de fromage blanc
- 3 à 4 poires (selon la taille)
- Cannelle (selon les goûts)
- Amandes effilées

Instructions

Préparation

La pâte brisée à l'épeautre :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper le beurre froid en petits dés dans la farine.
- Sabler le mélange du bout des doigts pour obtenir une texture sableuse.
- Ajouter l'eau et le jaune d'œuf.
- Amalgamer rapidement les ingrédients à la main pour former une boule.
- Fraser la pâte (l'écraser deux fois avec la paume de la main) pour l'homogénéiser et éliminer les derniers morceaux de beurre.
- Étaler la pâte et la foncer dans un moule à tarte.

L'appareil et le montage :

- Mélanger la compote de pommes, les deux œufs et le fromage blanc dans un récipient.
- Ajouter une pincée de cannelle.
- Éplucher les poires, les évider et les couper en quartiers.
- Verser l'appareil sur le fond de pâte.
- Disposer harmonieusement les quartiers de poires par-dessus.
- Parsemer d'amandes effilées pour le croquant.
- Enfourner jusqu'à ce que la pâte soit dorée et la garniture prise (35-45min).

Smilla Monniez
Diététicienne