



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TARTE AUX POMMES ALLÉGÉE

TEMPS DE PREPARATION: 25 mn

CALORIES AU 100 g : 116

CALORIES A LA PART : 174 (8 parts)

INGREDIENTS:

Pâte:

200g de farine
100g de fromage blanc à 20%
1 cuillère à soupe d'huile
1 cuillère à soupe d'eau
1 pincée de sel

Garniture:

3 ou 4 pommes
200g de compote de pommes
1 sachet de sucre vanillé

METHODE :

La tarte aux pommes allégée est sans édulcorant. Peu calorique, elle accompagnera merveilleusement vos fins de repas et saura prolonger la gourmandise !

Commencez par préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients au robot, puis ajustez la consistance de la pâte si besoin est, en rajoutant de l'eau ou de la farine.

Laissez la pâte se détendre pendant une heure au réfrigérateur.

Poursuivez en fonçant un moule ou un cercle à tarte de 25 à 30 cm de diamètre, avec la pâte préparée précédemment que vous aurez étalée sur 3 à 4 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.

Étalez une couche de compote de pommes aux deux tiers de la hauteur de la tarte.

Épluchez les pommes, coupez-les en deux, puis ôtez les pépins et évidez le cœur.

Tranchez les pommes en lamelles de 1 à 2 mm d'épaisseur, et disposez-les sur la compote pour que chaque lamelle recouvre les deux tiers de la précédente. Ainsi, partez du bord extérieur de la tarte, puis une fois le tour terminé, continuez vers le centre de la tarte de telle manière qu'on ne puisse plus voir la compote. Au final vous obtiendrez une belle rosace.

Préchauffez votre four à 210°C (Thermostat 7) pendant 10 mn.

Saupoudrez de sucre vanillé, mettez au four puis laissez cuire pendant 20 à 25 mn tout en surveillant la cuisson régulièrement.

A savourer sans modération, seul ou accompagné, simplement par gourmandise !