



## TARTELETTES AUX POMMES

Tarte sucrée parfait pour un dessert complet pour combiner avec un repas constitué juste avec des légumes crus ou cuits et de la viande.

 40 minutes 1 heure et 30 minutes 3.9 portions

## INGRÉDIENTS

- 110 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 35 mL d'eau minérale [aliment moyen]
- 20 grammes de sucre blanc
- 1 pincée de sel blanc
- 400 grammes de pommes crue
- 1 point du couteau de cannelle ou quelque gouttes de vanille

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pour la pâte: mélanger dans un saladier le 100 g de farine avec 1 pincée de sel et 10 g du sucre. Ajouter le beurre et avec deux fourchettes casser la matière grasse jusqu'à former des graines [sablé]. Ajouter l'eau et former une boule de pâte. Filmer la pâte et la laisser reposer au frigo minimum 20 minutes.
- 2° Préchauffer le four à 180°C.
- 3° Laver les pommes et les couper en fines lamelles.
- 4° Chemiser les moules à tartelettes.
- 5° Étendre la pâte avec un rouleau et la placer dans les moules.
- 6° Garnir les moules avec les pommes et parsemer avec les 10 g du sucre restant.
- 7° Enfourner pendant 30 minutes.
- 8° Note: Possibilité de faire une tarte grande; pour diviser en 4 parts.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (90 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	110 kcal	6 %
PROTÉINES	3 g	3 g	5 %
GLUCIDES	22 g	20 g	8 %
SUCRES	10 g	9 g	10 %
LIPIDES	7 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	6 %
SODIUM	318 mg	286 mg	12 %