



TARTE AUX POMMES SANS GLUTEN SANS SUCRES

Facile sans gluten et sans sucres.

 30 minutes
 1 heure
 8 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux (50 g pour la pâte, 10 g pour la garniture)
- 150 grammes de farine sans gluten de votre choix et un peu pour le moule
- 1/4 de cuillère à café d'extrait de vanille
- 50 grammes d'eau
- 1000 grammes de pomme Granny Smith (ou Reinette, Pink Lady ...)
- 5 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° La pâte Préchauffer le four à 200°C.
- 2° Mettre le beurre végétale, la farine et l'eau dans le bol, mélanger jusqu'à décoller la pâte du bol.
- 3° Abaisser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et entre deux papiers cuisson. Foncer le moule préparé et réserver enlever 1 de papiers cuissons servis pour aplatir la pâte.
- 4° La garniture : Peler les pommes, les couper en quatre et en retirer cœur et pépins. Couper les quartiers en fines lamelles et les disposer en éventail sur le fond de tarte. Saupoudrer de cannelle et parsemer avec 10 g de beurre végétale. Enfourner et cuire 30-35 minutes à 200°C ou jusqu'à coloration dorée. Servir tiède ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (159 g)	% AR
ÉNERGIE	119 kcal	188 kcal	9 %
PROTÉINES	2 g	3 g	7 %
GLUCIDES	17 g	27 g	10 %
SUCRES	9 g	14 g	15 %
LIPIDES	4 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	14 mg	22 mg	1 %