



TARTE AUX POIRES AU CHOCOLAT

 20 minutes 50 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pâte sablée, crue (230 g)
- 1 tasse de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 2 unités d'oeuf, jaune [jaune d'oeuf], cru (36 g)
- 20 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc (20 g)
- 2 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (20 g)
- 1 unité grande de poire, pulpe, crue (340 g)
- 5 grammes de vanille, gousse

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Réalisez la crème pâtissière : mettez le lait à chauffer dans une casserole.
- 2° 2. Versez le lait bouillant sur le chocolat et mélangez afin de lui permettre de fondre entièrement.
- 3° 3. Séparez le blanc du jaune. Dans un saladier, blanchissez le jaune et le sucre avec un batteur. Ajoutez la farine.
- 4° 4. Ajoutez doucement le lait chaud non bouillant aromatisé tout en mélangeant.
- 5° 5. Versez ce mélange dans la casserole, puis remettez à chauffer sur feu doux sans cesser de remuer pendant 5 à 8 minutes.
Laissez refroidir.
- 6° 6. Chemisez votre moule et faites cuire la pâte à blanc pendant 20 minutes.
- 7° 7. Découpez les poires en morceaux.
- 8° 8. Garnissez la pâte de crème pâtissière au chocolat et répartissez les poires par dessus !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (154 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 146 kcal | 224 kcal | 11 % |
| PROTÉINES | 3 g | 5 g | 11 % |
| GLUCIDES | 22 g | 34 g | 13 % |
| SUCRES | 11 g | 17 g | 19 % |
| LIPIDES | 7 g | 11 g | 16 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 4 g | 6 g | 29 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 2 g | 10 % |
| SODIUM | 37 mg | 57 mg | 2 % |