

**TARTE FIGUES ET POMMES** 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte feuilletée pur beurre, crue (230 g)
- 100 grammes de figue, crue
- 200 grammes de pomme Golden, pulpe et peau, crue
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (Copie) (25 g)
- 25 grammes d'amandes en poudre
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Étaler la pâte dans un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette, recouvrir d'un papier cuisson et de légumes secs et faire cuire la pâte à blanc pendant 5 min.
- 3° Nettoyer les figues et les couper en deux.
- 4° Faire fondre 1 noisette de beurre dans une poêle et ajouter les figues.
- 5° Verser le miel puis cuire encore 5 min à feu moyen en retournant les figues délicatement. Les retirer de la poêle.
- 6° Peler et épépiner les pommes. Les couper en lamelles.
- 7° Faire chauffer 1 noisette de beurre dans la poêle et y faire cuire les lamelles de pomme pendant 5 min.
- 8° Saupoudrer le fond de pâte de poudre d'amandes. Puis y disposer les figues et les lamelles de pomme.
- 9° Saupoudrer de sucre et enfourner pour 25 min de cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (77 g)	% AR
ÉNERGIE	215 kcal	165 kcal	8 %
PROTÉINES	4 g	3 g	6 %
GLUCIDES	28 g	21 g	8 %
SUCRES	13 g	10 g	11 %
LIPIDES	11 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	2 g	8 %
SODIUM	209 mg	160 mg	7 %