

**TARTE POIRES ET PISTACHES** 8 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité moyenne de pâte sablée, crue [230 g]
- 4 unités moyennes de poire Williams, pulpe, crue [740 g]
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux [7 g]
- 1 cuillère à soupe de miel [Copie] [25 g]
- 1 poignée avec coque de pistache, grillée, salée [20 g]
- 100 grammes de maquereau, cru

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffer le four à 180 °C [th. 6].
- 2° Étaler la pâte, piquer la pâte avec une fourchette, recouvrir d'une feuille de papier de cuisson et de légumes secs et cuire la pâte à blanc pendant 10 min.
- 3° Éplucher les poires, les épépiner et les couper en lamelles.
- 4° Faire chauffer le beurre dans une poêle, ajouter les poires et le miel et faire cuire 10 min en remuant de temps en temps.
- 5° Mixer les pistaches et en répartir la moitié sur le fond de tarte.
- 6° Ajouter les lamelles de poires et saupoudrer le reste de pistaches.
- 7° Enfourner et faire cuire 25 min.
- 8° Servir chaud.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION [139 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 149 kcal  | 207 kcal            | 10 % |
| PROTÉINES           | 3 g       | 5 g                 | 9 %  |
| GLUCIDES            | 20 g      | 28 g                | 11 % |
| SUCRES              | 11 g      | 15 g                | 17 % |
| LIPIDES             | 7 g       | 9 g                 | 13 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 3 g       | 4 g                 | 19 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 3 g                 | 13 % |
| SODIUM              | 36 mg     | 50 mg               | 2 %  |