



TARTE AUX FRAISES

Une tarte gourmande riche en fruits et en vitamine C. Idéale au printemps, pour le goûter, pour Pâques etc. Pour encore plus de gourmandise on peut l'accompagner d'une boule de glace à la vanille ou d'une crème chantilly légère.

 30 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de fraise, crue
- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 80 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 40 grammes de sucre blanc **ou** 40 grammes de sucre roux
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 10 grammes de sucre vanillé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation de la pâte : Sortir le beurre du frigo pour le travailler plus facilement. Mélanger la farine et le sucre. Ajouter le beurre en petits morceaux et mélanger. Ajouter l'œuf entier et mélanger jusqu'à former une boule de pâte homogène. Réserver au froid.
- 2° Préchauffer le four à 210°C Diviser la quantité de fraises : - 200g pour faire une purée de fraises - 300g pour la garniture
- 3° Laver, équeuter et couper grossièrement les fraises à purée. Les placer dans une casserole avec le sucre vanillé et un peu d'eau et porter à ébullition (pour plus de saveur on peut aussi ajouter une gousse de vanille fendue). Réduire le feu et laisser mijoter une dizaine de minutes en veillant à remuer de temps en temps pour ne pas brûler le fond de la casserole. Une fois réduites en purée, placer les fraises dans un bain-marie froid.
- 4° Sortir la pâte du frigo et l'étaler entre deux feuilles de papier cuisson. La placer dans un moule à tarte et piquer légèrement le fond avec une fourchette. Enfourner environ 15 minutes à 180°C.
- 5° Pendant ce temps, laver, équeuter et couper en fines lamelles les fraises pour la garniture.
- 6° Lorsqu'elle est cuite, sortir la pâte du four. Etaler la purée de fraises sur la pâte en faisant attention à ne pas se brûler. Ajouter les fraises coupées en lamelles par dessus. Laissez refroidir avant de démouler et de servir.
- 7° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (88 g)	% AR
ÉNERGIE	201 kcal	177 kcal	9 %
PROTÉINES	4 g	3 g	6 %
GLUCIDES	26 g	23 g	9 %
SUCRES	9 g	8 g	9 %
LIPIDES	9 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	11 %
SODIUM	14 mg	12 mg	1 %