



TARTE À L'ABRICOT EXPRESS

Pour la collation ou encore le petit déjeuner, vous pouvez prendre 1 part [sur 8] accompagné d'un yaourt ! ENJOY

 10 minutes

 30 minutes

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de farine de blé tendre ou froment T80 (OU complète OU épeautre)
- 30 grammes d'huile de coco vierge
- 1 unité grande (L) d'oeuf, cru (68 g)
- 50 grammes d'eau du robinet
- 5 unités grandes d'abricot, dénoyauté, cru (575 g)
- 50 grammes de compote de pomme (2 càs)
- 1 cuillère à soupe de confiture d'abricot (extra ou classique) (30 g) OU sirop d'agave/miel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger dans un bol : farine de ton choix, huile, oeuf, eau
- 2° forme une boule, étale la finement
- 3° dispose la compote sur le fond de tarte
- 4° lave et coupe tes abricots en deux ou quartiers, dispose les sur la compote
- 5° badigeonne les fruits avec la confiture ou le miel à l'aide d'un pinceau
- 6° Enfourne 30min à 200 degrés dans un four préchauffé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (124 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	178 kcal	9 %
PROTÉINES	3 g	4 g	9 %
GLUCIDES	23 g	29 g	11 %
SUCRES	7 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	10 %
SODIUM	11 mg	14 mg	1 %