

TARTE AUX MYRTILLES SANS GLUTEN

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de farine de riz ou mix sans gluten
- 85 grammes d'amande (avec peau)
- 75 grammes de beurre doux
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 500 grammes de myrtille, crue
- 1 portion moyenne de chocolat au lait sans sucres ajoutés, avec édulcorants, tablette (13 g)
- 50 grammes de lait d'amande ou autre lait végétal (sauf coco)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparation de la pâte : Placez la farine de riz, 45g de poudre d'amandes, le sucre et la pincée de sel dans un saladier. Ajoutez le beurre coupée en petits morceaux. Avec le bout des doigts, écrasez le beurre avec la farine jusqu'à obtenir une texture sablée. Ajoutez un œuf et formez une boule de pâte homogène. Couvrez avec un film plastique et laissez la pâte reposer au réfrigérateur pour environ 30 minutes.
- 2° Étalez la pâte brisée entre deux feuilles de papier cuisson. Garnissez votre plat à tarte en conservant la feuille du dessous. Piquez la pâte avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle et saupoudrez-la avec les 40g restant de poudre d'amande.
- 3° Versez les myrtilles sur la pâte à tarte puis enfournez 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 4° Mélangez à l'aide d'un fouet l'œuf, le sucre et le lait d'amande puis versez cette préparation sur votre tarte. Enfourez ensuite pendant 20 à 25 minutes à 180°C

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (171 g)	% AR
ÉNERGIE	223 kcal	381 kcal	19 %
LIPIDES	12 g	21 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	8 g	42 %
CHOLESTÉROL	54 mg	93 mg	31 %
SODIUM	15 mg	26 mg	1 %
GLUCIDES	21 g	36 g	12 %
SUCRES	6 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	18 %
PROTÉINES	5 g	9 g	—