Welter Ketty
Diététicien · 499502177

TARTE AUX MYRTILLES ET BOULE GLACÉE

Changez de la tarte aux pommes et passez aux myrtilles !

10 minutes
40 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de farine
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 240 grammes de pâte brisée
- 400 grammes de myrtille surgelées
- 8 boules de glace vanille

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 210°C (th. 7).
2° Etalez la pâte sur du papier sulfurisé légèrement fariné. Posez le tout dans une grande tourtière de 29 cm de diamètre et piquez légèrement le fond à l'aide d'une fourchette.
3° Tamisez la farine et mélangez la avec 1 cuillère à soupe de sucre puis la répartir sur le fond de tarte. Disposez les myrtilles encore gelées et saupoudrez le sucre restant. Enfournez 30 minutes. Servez la tarte froide accompagnée d'une boule de glace vanille par personne.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (158 g)	% AR
ÉNERGIE	204 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	6 g	12 %
GLUCIDES	29 g	46 g	18 %
SUCRES	15 g	24 g	27 %
LIPIDES	10 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	125 mg	196 mg	8 %