



TARTE CRUMBLE AUX ABRICOTS

Ingrédients pour 8 personnes :

1 pâte Brisée industrielle

Pour le crumble :

- 100 g de farine
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de beurre doux

Pour la compotée d'abricots :

- 16 à 18 abricots frais ou en conserve
- un peu de beurre doux pour la cuisson
- 50 g de sucre semoule
- 1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C

Piquer avec une fourchette la pâte Brisée, et la faire chauffer à blanc pendant 20 min environ.

Pendant ce temps, préparer la compotée d'abricots. Pour cela laver et couper en deux les abricots frais. Si ce sont des abricots au sirop, vider le sirop et couper en deux les oreillons d'abricots.

Dans une poêle, faire fondre le beurre et y ajouter les abricots. Saupoudrer de sucre semoule et de sucre vanillé.

Si vous réalisez la recette avec des abricots au sirop, vider le sirop et couper en deux les oreillons d'abricots. Mettre dans la poêle, une fois le beurre fondu et n'ajouter que le sucre vanillé.

Laisser cuire à feu doux pendant 10-15 min en remuant de temps en temps.

Pour réaliser la pâte à crumble, mélanger le sucre semoule et la farine. Ajouter le beurre coupé en morceaux.

Malaxer le tout jusqu'à ce que le mélange ait l'apparence d'une grosse semoule.

Etaler la compotée d'abricots sur la pâte brisée précuite.

Emietter le crumble dessus pour recouvrir complètement la tarte.

Faire cuire le tout 20 min environ, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr