



## TARTE AUX POMMES ET SES RAISINS

### Ingrédients pour la pâte brisée (4 personnes) :

- 125g de farine
- 70g de beurre
- 60g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œuf
- 2 Cuillère à soupe d'eau
- 1 bonne pincée de sel

### Ingrédients pour la garniture (4 personnes):

- 1 grappe de raisins, de préférence de gros grains
- 30 g de sucre en poudre
- 6 pommes
- 1 sachet de sucre vanillé ou 1 zeste de citron (facultatif)

### Préparation :

1. Préchauffez le four th.6-7 (180°C).
2. Laver, éplucher les pommes et le raisin.
3. Couper en deux les raisins, les épépiner, retirer la peau puis les conserver au frais.
4. Couper les pommes en petit morceaux.
5. **Préparer une compote de pommes :**
  - Verser sur les pommes, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé. Verser ensuite 2 cuillères à soupe d'eau.
  - Faire cuire 5 min environ et passer au mixeur. Laisser refroidir.
6. **Préparez la pâte brisée sucrée :**
  - Mélanger du bout des doigts la farine, les jaunes d'œuf, l'eau, le sel et le sucre.
  - Incorporer 70 g de beurre pommade et non fondu (passez-le 1 min à puissance minimum au micro-onde) en petits morceaux en pétrissant soigneusement jusqu'à obtenir une texture sableuse. Faire une boule et la poser sur une assiette farinée.
  - Saupoudrer de farine et mettre 1 heure au réfrigérateur.
7. Sortir la pâte du réfrigérateur puis l'étaler dans le fond du moule à tarte.
8. Etaler la compote froide sur la pâte et ajouter les morceaux de raisins en forme de cercle.
9. Enfourner pendant 35 min. Démouler. Laisser refroidir et déguster.

*Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) 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](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*