



## TARTE CRUMBLE AUX ABRICOTS

### Ingrédients pour 8 personnes:

- 100 g de farine
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de beurre doux
- 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
- 1 pâte brisée industrielle

### Préparation :

#### **1. Préparer la compotée aux abricots :**

Laver les abricots frais. Dénoyer et couper en quatre chaque oreillon.

Dans une poêle, faire fondre le beurre. Ajouter les abricots.

Saupoudrer de sucre semoule et de sucre vanillé.

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

#### **2. Réaliser la pâte à crumble :**

Mélanger le sucre semoule et la farine. Ajouter du beurre coupé en morceaux.

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

Préchauffer le four à 180°C.

Piquer la pâte brisée avec une fourchette. La faire chauffer à blanc pendant 20 min environ.

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

Emietter le crumble pour recouvrir complètement la tarte.

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

### Conseil diététique « Spécial Poussée »:

Pour rendre votre tarte encore plus digeste, vous pouvez :

- Choisir des abricots très murs et retirer la peau avant de les couper en morceaux.
- Préparer la compotée avec des abricots au sirop : pour cela, videz le sirop et coupez en quatre les oreillons d'abricots. Faites fondre le beurre dans la poêle, ajoutez-y les abricots et le sucre vanillé uniquement. Laissez cuire à feu doux pendant 5 à 8 min en remuant de temps en temps.

*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)*