



# TARTE AUX FRUITS EXOTIQUES

et aux amandes

## INGRÉDIENTS :

### PÂTE SABLÉE :

**200G DE FARINE**

**100G DE MARGARINE**

**100G DE SUCRE**

**1 OEUF**

**UN PEU D'EAU**

### GARNITURE :

**1 ANANAS FRAIS**

### AU CHOIX :

**60G DE POUDRE D'AMANDES**

**40G D'AMANDES EFFILÉES**

**CASSONADE OU 1 C. À SOUPE DE CONFITURE D'ABRICOT**

### OU

**60G DE POUDRE D'AMANDES**

**2 ŒUFS**

**20CL DE CRÈME FRAICHE LIQUIDE**

**1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ**

### PRÉPAREZ LA PÂTE SABLÉE :

Mélangez la farine avec la margarine. Ajoutez le sucre et l'œuf et si besoin un peu d'eau pour en obtenir une pâte homogène (attention de ne pas pétrir la pâte pour éviter qu'elle devienne trop élastique). Formez une boule, filmez et laissez-la reposer 30mn au réfrigérateur.

- Coupez l'ananas en rondelle.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Étalez la pâte sur une feuille de cuisson.
- Foncez le moule et piquez le fond de la pâte avec une fourchette.

### 1ER CHOIX :

- Saupoudrez la poudre d'amandes sur la pâte, étalez les rondelles d'ananas et saupoudrez d'amandes effilées et de cassonade.
- Nappez à la confiture pour faire briller la tarte : faire chauffer à feu doux la confiture puis étalez là au pinceau sur la tarte préalablement refroidie après cuisson.

### 2ÈME CHOIX :

- Étalez les rondelles d'ananas et versez la préparation : poudre amandes, œufs, crème et sucre vanillé.
- Enfourez pendant 30mn.

### VARIANTES :

- Possibilité de remplacer la farine blanche par de la semi complète.
- Possibilité de diminuer la quantité de sucre et de rajouter des zestes de citron par exemple ou des arômes.
- Utiliser la même recette de pâte sans le sucre = pâte brisée.

### OBJECTIFS :

**Réintroduction aliment tabou / astuce préparation qui peut se décliner avec d'autres aliments = fruits (cuit).**

**Savoir-faire une pâte brisée ou sablée maison (quiches ou tartes).**

## CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

### PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)

### FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

### LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

### DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT