



TARTE À L'ABRICOT ET AUX NOISETTES

INGRÉDIENTS POUR UNE TARTE

- 750g d'abricots (donc environ 650g sans noyau)
- 100g de noisettes moulues
- 30g de lait d'avoine
- 50g de sucre de fleur de coco
- 40g de purée crue de noisettes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 œufs + 1 blanc (celui non utilisé pour la pâte à tarte)

Pour la pâte :

- 100g de farine T65
- 65g de farine de seigle
- 10g de farine de chanvre
- 30g de beurre
- 1 sachet de levure
- 50g de lait d'avoine
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de sucre de fleur de coco
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

- Préparez la pâte :

Dans un grand bol, versez les farines et le sel.

Dans un petit bol diluez la levure dans le lait tiède avec la cuillère à soupe de sucre afin d'activer la levure.

Faites fondre légèrement le beurre.

Ajoutez la levure diluée à la farine, puis le beurre et le jaune d'œuf (gardez le blanc pour la suite). Mélangez bien et ensuite pétrissez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Formez une belle boule, posez-la sur une feuille de papier cuisson et ensuite aplatissez-la avec un rouleau à pâtisserie afin d'obtenir une pâte à tarte ronde. Transportez la pâte sur le papier de cuisson dans une platine à tarte.

- Préchauffez le four à 170C°
- Lavez et coupez les abricots en deux. Dénoyautez-les.
- Mixez les 2 œufs, le blanc d'œuf restant, la purée de noisettes, l'huile d'olive et le lait d'avoine.
- Ajoutez le sucre et les noisettes moulues. Fouettez.
- Disposez les abricots sur la tarte et versez la préparation aux noisettes.
- Enfournes pour 25 minutes



VALEURS NUTRITIONNELLES

| Ingrédients | Quantité | Protéine (en g) | Glucide (en g) | Dont sucre | Lipide (en g) | Fibre (en g) |
|---|----------|--------------------|-------------------|---------------|------------------|-----------------|
| Abricots | 650g | 5,3 | 58,5 | 43,5 | 0 | 11,08 |
| Noisettes moulues | 100g | 17 | 7,16 | 4,9 | 56,9 | 11,6 |
| Lait d'avoine | 80g | 0,4 | 6,24 | 4 | 0,8 | 0,2 |
| Sucre de fleur de coco | 50g | 0,6 | 47,6 | 47 | 0 | 0,6 |
| Purée de noisettes | 40g | 6,3 | 2,28 | 1,7 | 24,8 | 3,7 |
| Huile d'olive | 10g | 0 | 0 | 0 | 10 | 0 |
| Œufs | 3 | 19,1 | 0,5 | 0,5 | 14,5 | 0 |
| Farine T65 | 100g | 9,9 | 73,7 | 1,5 | 1 | 3,2 |
| Farine seigle | 65g | 7,7 | 70,6 | 1,1 | 1,12 | 9,5 |
| Farine chanvre | 10g | 2,9 | 0,3 | 0,3 | 0,8 | 4,9 |
| Beurre | 30g | 0,2 | 0,3 | 0,25 | 24 | 0 |
| Totaux en g (pour une tarte) | | 69,4g | 263,2g | 104,7g | 134g | 44,78g |
| Totaux en kcal (pour une tarte) → 2.551,5 kcal | | 277,6 kcal | 1.068,7 kcal | | 1.205,2 kcal | |

Calories pour 1 part (si tarte coupée en 8) = 318,9 kcal

Répartition des macronutriments : protéines = 10,9 % | glucides : 41,9% | lipides : 47,2%

Apport en fibres par part : 5,6g*

* L'apport journalier recommandé en fibre est de 25-30g par personne.

Cette collation vous apporte donc 21 % de l'apport total en fibres recommandé sur la journée