

Tarte aux pommes réduite en sucre



Cette fameuse tarte aux pommes saura réchauffer vos cœurs, autant comme [dessert santé](#) ou petit plaisir d'après-midi. L'huile d'olive utilisée pour faire la croûte réduit considérablement la teneur en gras saturés des tartes classiques : dégustez-la donc en toute tranquillité pour votre santé cardiovasculaire. Une douceur pour les papilles... et le corps!

Préparation 20 min

Cuisson 45 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 260

Lipides 10

Glucides 44

Fibres 4

Protéines 3

Sodium 100

Ingrédients

Pour la pâte brisée :

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive extra vierge
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau froide

Pour la garniture :

- 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (¼ c. à thé) de muscade moulue
- 5 pommes variées, épépinées et coupées en dés d'environ 2 cm

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, mélanger la farine et le sel. Réserver.
3. Dans une tasse à mesurer, mélanger l'huile et l'eau. Verser sur les ingrédients secs et remuer à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la farine soit humectée.
4. Avec les mains, former une boule.
5. Sur un plan de travail fariné ou entre deux feuilles de papier parchemin, abaisser la pâte jusqu'à une épaisseur de 3 à 4 mm (1/8 po).
6. Couvrir le fond d'une assiette à tarte de 9 po de la pâte en vous aidant de la pellicule plastique pour la transporter sans qu'elle se fende. Épouser le fond et les côtés du moule de la pâte en tapotant avec les doigts, sans l'étirer. Réserver.
7. Dans un grand bol, mélanger la cassonade, la fécule, la cannelle et la muscade. Ajouter les pommes et bien mélanger.
8. Verser la garniture dans le moule à tarte et cuire au four 45 minutes. Laisser tiédir sur une grille avant de servir.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec