

Juillet 2017



Sardines grillées

Salade composée (pommes de terre, tomates, concombre, oignons)

Tarte aux nectarines, abricots et pistaches

Tarte aux nectarines, abricots et pistaches

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la pâte :

- 180g de farine,
- 90 g de beurre,
- un peu d'eau

Pour la garniture :

- 300g d'abricots moyens lavés et dénoyautés,
- 300g nectarines lavées et dénoyautées,
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse,
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de poudre de pistache,
- 1 œuf,
- éclats de pistaches pour la décoration

Préparer la pâte : verser la farine dans un saladier, puis ajouter le beurre en morceaux. Bien mélanger. Ajouter un peu d'eau pour former une boule. Laisser reposer 15mn.

Préchauffer le four à 200 °C

Sur un plan fariné, étaler la pâte et la placer dans un moule à tarte. Piquer à l'aide d'une fourchette. Disposer les demis abricots autour puis les ¼ de nectarine au centre.

Dans un bol, mélanger l'œuf, le sucre, la poudre de pistache et la crème fraîche, bien fouetter. Verser sur les fruits et enfourner pendant 35 minutes à 200° C. Décorer de quelques éclats de pistaches.

Bon appétit !

Equivalences glucidiques : 1 part de tarte environ égale à 30 g de glucides
100 g de pomme de terre = 20 de glucides