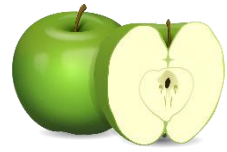


Tarte feuilletée aux pommes en forme de cœur

Recette proposée par notre bénévole Caroline Boursin et étudiée par vos diététiciennes bénévoles.

Nutrition

Pour une part



| <u>Protéines</u> | <u>Lipides</u> | <u>Glucides</u> | <u>Energie</u> | <u>Fibres</u> |
|------------------|----------------|---|-----------------|---------------|
| 4g | 12,1g | 35g dont 13,75g de sucre IG : élevé | Environ 275Kcal | 2,75g |



Temps de préparation : 30minutes

Temps cuisson : 30minutes

Pour 8 personnes

- 2 pâtes feuilletées : une ronde, une rectangulaire
- 4 à 5 pommes (Chantecler, golden...)
- 20g de sucre roux ou de coco et 10g pour saupoudrer
- 1 œuf
- Cannelle



Préparation

1. Découper la pâte feuilletée ronde en forme de cœur (dessous de la tarte).
2. Découper dans la pâte feuilletée rectangulaire des lamelles de 2cm de large et 15cm de long pour former des roses.
3. Disposer les roses tout le long de la pâte en cœur et au milieu en formant un cœur (*cf la photo*).
4. Enfourner la tarte pendant quelques minutes à 180°C pour la dorer.
5. Préparer les pommes : les couper en fines lamelles puis les faire cuire dans un fond d'eau en ajoutant 20g de sucre et de la cannelle.
6. Une fois cuite et fondante, enrouler les lamelles de pommes en forme et les disposer entre les roses.
7. Badigeonner la pâte feuilletée avec l'œuf battu et avec le reste du sucre.
8. Enfourner la préparation à 180°C pendant 10-15minutes.