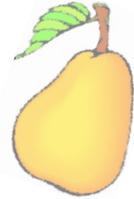




## Tarte choco-poire de Pâques

Cette tarte allie gourmandise et bienfaits. Dégustée tiède ou froide, son apport en fibres et sucres lents est assuré par les poires et la pâte. Plus le chocolat utilisé est fort en cacao moins il est riche en glucides simples. La pâte brisée peut être réalisée avec de l'huile d'olive pour un apport en oméga 9 supplémentaire.



### Nutrition

1 part (portion de 80 à 100g)

| Protéines | Lipides | Glucides                                       | Énergie  | Fibres |
|-----------|---------|--|----------|--------|
| 12,9 g    | 26,8 g  | 41,8 g dont 10,5g simples<br>IG : moyen à fort | 488 kcal | 8,8 g  |



**Temps de préparation :** 30 à 40 min

**Temps de repos de la pâte :** 20 min

**Temps de cuisson :** 20 min

Pour 6 personnes

- 3 œufs frais
- 130g de farine de blé semi complète
- 60 g de beurre ou 6 cl d'huile d'olive
- 150 g de chocolat pâtissier (> 45% de cacao)
- 3 poires bien mures (conférence ou passe crassane, de saison)
- 45 g de poudre d'amandes
- 45g de maïzena
- 40 cl de lait
- ½ jus de citron
- Quelques noisettes

### Préparation

- Préchauffer le four à 180°C.
- Préparer la pâte. Dans un saladier, placer la farine, le beurre en morceaux ou l'huile. Mélanger à la main afin d'obtenir une consistance friable. Ajouter 8 cl d'eau tiède et travailler à nouveau sans trop insister jusqu'à obtenir une boule de pâte. Filmer et placer 20 min au frais.
- Peler les poires. Les couper en deux, ôter la partie centrale. Verser le jus de citron dessus. Réserver.
- Étaler la pâte au rouleau et la placer dans un moule de 23X23. Placer dessus un papier sulfurisé avec du poids dessus (haricots secs, gros sel...). Enfourner 12 minutes puis retirer le papier et laisser refroidir.
- Dans un autre saladier, verser la maïzena et la poudre d'amande. Ajouter les œufs entiers et le lait. Bien mélanger
- Dans un bol, casser le chocolat. Le faire chauffer au micro-ondes jusqu'à ce qu'il fonde complètement. L'ajouter à la préparation précédente. Bien mélanger.
- Sur le fond de tarte cuit, placer les demi poires en cercle puis verser la préparation au chocolat tout autour.
- Cuire au four 20 min à 180°C. Servir tiède ou froide, parsemée de noisettes concassées si souhaité.