

Tarte aux pommes diététique



Ingrédients :

- ✓ 200g de farine semi complète
- ✓ 1 œuf
- ✓ 40g de beurre
- ✓ 15g de sucre complet
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ 6 pommes
- ✓ Sel



Les étapes de préparation :



- Préparer la pâte en mélangeant la farine, le beurre, le sucre et le sel.
- Ajouter l'œuf, l'huile et un peu d'eau si besoin. Former une boule et placer au frais le temps de travailler les pommes.
- Eplucher et tailler 4 pommes. Réaliser une compote et la laisser refroidir.
- Eplucher et tailler les 2 pommes en fines lamelles.
- Abaisser la pâte et la déposer dans un moule à tarte.
- Couvrir de compote puis parsemer les lamelles sur le dessus.
- Mettre à cuire à 180°C pendant 35 à 40 minutes.



Les infos diététiques

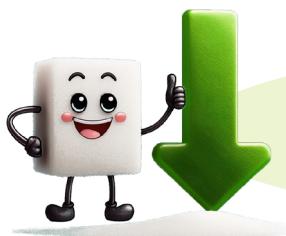
L'inconvénient de la tarte aux pommes classique c'est la richesse en beurre de la pâte et le flan à la crème. Délicieuse mais trop riche en acides gras saturés, on prend facilement du poids et surtout ce n'est pas très digeste. Or, les patients atteints de cancer qui perdent du poids sont aussi ceux qui ne digèrent pas ce qui est trop gras. Mieux vaut éviter le beurre et la crème quand on le peut.

Cette version diététique de la pâte aura un véritable intérêt nutritionnel :



Farine semi-complète plutôt que farine blanche : la farine blanche se comporte dans l'organisme presque comme du sucre et les bactéries santé du microbiote ne la supporte pas. A l'inverse, la farine semi-complète **nourrira les bonnes bactéries** et jouera son rôle de féculent. La farine semi-complète est **très digeste** et se marie très bien avec les pommes, c'est bien meilleur en goût que la farine blanche.

Diminution du beurre de 60%, remplacé par l'huile de colza riche en oméga 3 (anti-inflammatoires).



Très peu de sucre en dehors du sucre des fruits et du sucre complet, bien meilleur pour la santé que le sucre raffiné (sucre blanc).



« Facile à manger même sans grand appétit, elle vous permettra de faire le plein d'énergie (le glucose est notre carburant), de vitamines et de minéraux. Elle nourrira les bonnes bactéries du microbiote. Et grâce à la farine semi-complète et le peu de sucre ajouté, elle vous rassasiera. On ne se prive pas de gourmandise! »