Et pourquoi pas une part de tarte aux mirabelles ?



Pour les adeptes purs du régime ,cette recette n’est pas pour vous . Elle s’adresse plutôt à des personnes qui aiment se faire plaisir (avec modération) et qui refusent les privations excessives sources de frustrations et d’échec pour perdre du poids . Alors oui une petite part , attention à ne pas abuser tout de même. Cette recette a été réalisée cette été et je n’ai pas trop eu le temps de la publier avec un mois de septembre très chargé. Mais enfin la voilà sur le blog. A déguster avec moderation bien sûr .

Ingrédients

1 pâte feuilletée
800 gr de mirabelles
80 gr de sucre
40 gr de beurre
1 oeuf

Préparation de cette tarte

Etaler la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette
Coupez les mirabelles en deux, les dénoyauter et posez les 1/2 mirabelles sur la tarte.
Dans une casserole faites fondre le beurre et ajoutez le sucre jusqu’a ce que le mélange soit fondu.
Hors du feu ajoutez l’oeuf battu et mélangez pour obtenir un mélange homogéne.
Versez le mélange sur les mirabelles
Enfourner au four préchauffé 6-7 (200°) pendant 40 minutes.