

Tarte pommes-spéculoos

Ingrédients (6 personnes)

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 200 gr de spéculoos
- 20 cl de crème fraîche
- 2 pommes
- 1 oeuf
- 30 gr de sucre

• Préparation

- Préchauffez le four à 200°C.
- Déroulez la pâte et l'étendez dans le moule.
- Emiettez les spéculoos.
- Dans un bol, mélangez les spéculoos et la crème fraîche. Etalez le mélange sur la pâte.
- Epluchez les pommes et les coupez en lamelles.
- Disposez les tranches sur la préparation de spéculoos.
- Mélangez l'oeuf et le sucre et étalez sur les pommes.
- Cuire 20 à 30 min au four.

• Variantes

A la sortie du four, vous pouvez en plus garnir généreusement la tarte de confiture d'abricot (2 cuillères à soupe).

Pensez à en faire des versions mini en prenant des moules à tartelettes et en réduisant alors le temps de cuisson (de 15 à 20 min).

Infos

Comme la plupart des fruits, la pomme contient peu de protéines et de lipides. Elle est constituée essentiellement de glucides (fructose, glucose et saccharose) et représente un complément non négligeable de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments très variés.

La pomme est riche en eau et en potassium et contient du sorbitol, qui favorise l'élimination urinaire des déchets. Elle contient par ailleurs des fibres végétales, la pectine surtout, qui facilitent la digestion et qui contribueraient à la baisse des risques cardio-vasculaires, d'où le dicton anglais : « *une pomme chaque matin éloigne le médecin* ».

