

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 35 MINUTES

8 PORTIONS

TARTE À LA COSTARDE



INGRÉDIENTS

4 œufs de calibre gros

½ tasse de sucre

1 ½ tasse de lait chaud

2 c. à thé d'extrait de vanille

½ c. à thé de muscade (ou de cannelle) moulue

1 croûte à tarte profonde, non cuite

1 c. à soupe de sirop d'érable

1 tasse de fraises tranchées

PRÉPARATION

- 1 Placer la grille au centre du four et préchauffer le four à 450 °F.
- 2 Dans un bol, fouetter les œufs, le sucre, le lait et l'extrait de vanille.
- 3 Verser le mélange dans la croûte à tarte et saupoudrer de muscade. Cuire 10 minutes à 450 °F.
- 4 Baisser la température du four à 350 °F et poursuivre la cuisson 25 minutes ou jusqu'à ce que la costarde soit prise.
- 5 Laisser refroidir ou servir tiède. Garnir d'un filet de sirop d'érable et de tranches de fraises.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

½ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

1 éq. protéine + ½ éq. fruit
+ 1 éq. féculent

Calories	195 Kcal
Protéines	6 g
Glucides	30 g
Fibres	1 g
Lipides	9 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	100 mg
Sodium	145 mg
Potassium	161 mg
Phosphore	86 mg