



PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 45 MINUTES

8 PORTIONS

TARTE AUX FRUITS ÉCLAIR

INGRÉDIENTS

*1 croûte de tarte
(surgelée ou maison)*

2 tasses de bleuets

2 tasses de framboises

2 c. à soupe de sucre

1 c. à thé de cannelle

1 c. à thé de jus de citron

1 tasse farine

1/2 tasse sucre

*2 c. à soupe beurre
non salé, fondu*

1 œuf, de calibre gros

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1/8 de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. féculent + 1 fruit

Calories	281 Kcal
Protéines	5 g
Glucides	47 g
Fibres	4 g
Lipides	9 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	32 mg
Sodium	83 mg
Potassium	123 mg
Phosphore	56 mg

PRÉPARATION

- 1 Décongeler la croûte de tarte à température ambiante pendant quelques minutes et préchauffer le four à 350 °F.
- 2 Dans un bol, incorporer les bleuets, les framboises, le sucre, la cannelle et le jus de citron. Verser dans la croûte.
- 3 Dans un deuxième bol, mélanger la farine, le sucre, le beurre fondu et l'œuf. Étendre ce mélange sur les petits fruits.
- 4 Cuire pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que les fruits bouillonnent.