



CROSTATA AUX FRUITS SIMPLISSIMA

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 30-40 MINUTES

6 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION

1/6 de la recette

Équivalences rénales :

1 éq. féculent + 1 éq. fruit

Calories	154 Kcal
Protéines	2 g
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Lipides	6 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	106 mg
Potassium	102 mg
Phosphore	29 mg

INGRÉDIENTS

1 croûte de tarte de 9 po du commerce

2 pommes, pelées et émincées finement

1 tasse de framboises

1 blanc d'œuf

1 c. à soupe de miel liquide tiède

Psitt!

*N'hésitez pas à essayer cette recette
avec d'autres petits fruits!*

PRÉPARATION

- 1** Préchauffer le four à 400 °F.
- 2** Retirer la pâte de l'assiette d'aluminium et la déposer sur une tôle à biscuits tapissée de papier parchemin.
- 3** Étendre les tranches de pommes sur la pâte jusqu'à 1 po du bord. Répartir les framboises sur les pommes.
- 4** Replier délicatement le bord de la pâte sur les fruits en formant des plis pour obtenir un cercle. Badigeonner la pâte de blanc d'œuf.
- 5** Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que les fruits soient cuits.
- 6** Arroser les fruits de miel et déguster.