

Tarte Aux Pommes

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des pommes. Fruit riche en fibres, il réduit le risque de constipation et améliore le transit intestinal.
- Des amandes. Fruit à coque riche en magnésium.

Pour 1 tarte

1 pâte feuilletée
6 pommes bio
2 poignées d'amandes
Compote de pommes
Graines de lin
Sucre de canne

- Abaissez votre pâte feuilletée, piquez-là avec une fourchette puis recouvrez de compote de pommes.
- A l'aide d'un grand couteau, concassez vos amandes puis déposez sur la compote.
- Après avoir bien lavé vos pommes, coupez-les en fines tranches puis disposez-les sur les amandes.
- Sucrez avec du sucre de canne.
- Enfournez à four chaud (180°C) pour 35 minutes.
- Parsemez de graines de lin juste avant de servir.



Variez les plaisirs en changeant les amandes par des noisettes, des noix ou autre fruits à coques ;)