



TARTE AUX POMMES

INGRÉDIENTS POUR UNE TARTE :

Pour la pâte à tarte :

- 100 g de farine de blé complète
- 100 g de flocons d'avoine en poudre
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 80 à 100 mL d'eau

Pour la garniture :

- 2 - 3 pommes
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 2 œufs
- 50 mL de lait demi écrémé
- Facultatif : de la cannelle

TEMPS DE RÉALISATION :

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 20 à 25 minutes



TARTE AUX POMMES

MARCHE À SUIVRE :

1. Préchauffez le four à 190°C ;
2. Épluchez les pommes et coupez-les en fines lamelles ;
3. Mixez les flocons d'avoine à l'aide d'un blender afin de les réduire en poudre ;
4. Mélangez la farine, les flocons d'avoine mixés et le sucre ;
5. Ajoutez l'huile d'olive et émiétez la pâte entre vos mains ;
6. Ajoutez l'eau. Malaxez la pâte jusqu'à ce qu'elle forme une boule. Si la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau. Au contraire, si la pâte est trop liquide, ajoutez de la farine. Ajustez ainsi jusqu'à obtenir une pâte qui ne colle pas ;
7. Laissez-la reposer quelques minutes dans un saladier recouvert d'un essuie ;
8. Pour la garniture, battez les œufs avec le lait, le sucre (et la cannelle) ;
9. Étalez finement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné ;
10. Disposez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond à l'aide d'une fourchette ;
11. Disposez les lamelles de pomme sur le fond de tarte et versez la préparation au-dessus ;
12. Enfournez pendant 20 à 25 minutes.