



TARTE SUCRÉE A LA PATATE DOUCE

Parce que diététique rime avec plaisir...

INGREDIENTS

Pour la pâte brisée

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 45 ml d'eau
- 15 g de sucre dont 5 g de sucre de coco et 10 g de sucre semoule blanc

Il est également possible d'acheter directement la pâte brisée

Pour l'appareil de patates douces

- 500 g de patates douces
- 2 œufs
- 70 g de sucre semoule
- 70 g de beurre
- 5 g de cannelle
- 2 g de muscade
- 1 g de vanille en gousse ou 5 ml d'extrait de vanille

TEMPS DE PREP'

- Prep | 50 mn
- Cuisson | 40 à 50 mn
- Conservation | 5 jours au frais

LES ÉTAPES

01

Préchauffez le four à 180° ou thermostat 6.

Après l'avoir étalée dans un moule à tarte, faites pré-cuire votre pâte 5 à 7 mn

02

Epluchez les patates douces et les faire cuire dans l'eau bouillante pendant environ 30 mn.

03

En fin de cuisson, égouttez les patates douces et les écraser pour en faire un purée lisse.

04

Dans un saladier, mélangez le beurre, le sucre, la cannelle, la muscade et la vanille pour obtenir un appareil homogène.

05

Intégrez l'appareil à la purée de patates douces et mélangez jusqu'à parfaite incorporation.

06

Versez le mélange sur votre pâte à tarte et enfouez 40 à 50 mn