

Pour 1 tartelette :



# Tartelette aux pommes revisitée



@les\_clefs\_dadi

## Ingédients

### Fond de tarte :

- 30 g de flocons d'avoine
- 40 g de compote de pommes
- 1 càs de Skyr
- Quelques éclat de noisettes

### Garniture :

- 1 pomme
- Cannelle
- Sirop d'érable

## Préparation

### Fond de tarte

- ❶ Préchauffez le four à 180°C (chaleur tournante)
- ❷ Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la compote de pomme et la cuillère à soupe de Skyr. Mélangez l'ensemble.
- ❸ Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mettez le mélange et formez un rond. Appuyez légèrement sur le centre afin de former un rebord.
- ❹ Mettez les éclats de noisettes sur les rebords et enfournez 15 à 20 min à 180°C

### Garniture :

- ❶ Péllez et coupez la pomme en quartier.
- ❷ Mettez les dans une poêle avec un peu de sirop d'érable et saupoudrez de cannelle.
- ❸ Faites les revenir quelques minutes des deux côtés et disposez-les sur le fond de tarte

## Manger équilibré

**Quantité :** 1 tartelette

**Portion :** 1 tartelette

Vous pouvez manger une tartelette pour :

**Une collation / un dessert :** Enlevez une demi portion de **féculents** dans l'un de vos repas.

**Remarque :** Vous pouvez très bien également mettre un peu de compote de pomme, coupez les pommes en lamelles et disposez les sur vite tartelettes. Mettez éventuellement du miel à l'aide d'un pinceau sur les pommes