

TARTE POMMES & BUTTERNUT SANS SUCRES AJOUTÉS

(POUR 8 PORTIONS - À PARTIR DE 1 AN)



LES INGRÉDIENTS

- 150 g de farine (de préférence choisir de la farine complète)
- 65 g de beurre
- 50 ml d'eau
- ½ butternut (coupé en petits dés de 0,5 cm)
- 6 pommes (coupées en morceaux d'environ 2 cm)
- 10 g de beurre
- 1 gousse de vanille (ou plusieurs gouttes d'extrait de vanille liquide)
- 60 g de chocolat noir dessert



LES CONSEILS DE JULIE

- Adaptée dès 1 ans et pour les moins de 3 ans car pas de sucre ajouté
- Texture fondante : facile à mâcher pour les petits comme pour les grands
- Recette qui permet d'introduire les légumes en douceur via un dessert



LE PLUS DE LA RECETTE

- Sans sucres ajoutés : la douceur provient uniquement des fruits et légumes.
- Richesse en fibres et vitamines : le butternut apporte du bêta-carotène (vitamine A), et la pomme des fibres douces qui favorisent une bonne digestion.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Mélanger la farine, le beurre coupé en petits morceaux et l'eau.
- Former une boule de pâte homogène, filmer et laisser reposer au frais 30 minutes.
- Étaler la pâte et la disposer dans un moule à tarte.
- Dans une poêle, faire fondre 10 g de beurre.
- Ajouter les dés de butternut et les morceaux de pommes.
- Gratter la gousse de vanille (ou ajouter l'extrait) et mélanger.
- Laisser compoter à feu doux 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
- Verser la garniture sur la pâte.
- Enfourner à 180°C (chaleur tournante) 30 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Verser en filet ou dessiner des motifs sur le dessus de la tarte refroidie.