TARTE AUX FRAISES MAISON

Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l'écoute de votre corps



INGRÉDIENTS POUR LA PATE BRISEE MAISON :

- 80 gr de beurre demi-sel
- 160 gr de farine de blé

INGRÉDIENTS POUR LA CREME PATISSIERE MAISON :

- 500 mL de lait demi-écrémé
- 4 jaunes d'oeufs
- 100 gr de sucre roux
- 1 bâton de vanille fendu ou 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 60 gr de farine
- 1 pincée de sel

PREPARATION :

1) **Préparer la pâte brisée** : mettre dans un saladier, la farine et faire un puits. Mettre le beurre en dés et mélanger pour faire une boule. Ajouter un peu d'eau pour malaxer. Mettre au frais pendant 20 minutes.

2) **Faire la crème pâtissière** : faire chauffer le lait avec la gousse de vanille et la pincée de sel, à feu moyen. Pendant ce temps, casser les oeufs, récupérer les jaunes, mélanger avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la farine puis ajouter ensuite le lait progressivement . Mettre à chauffer sur feu doux jusqu'à ce que la crème épaississe.

3**) Faire cuire la pâte "à blanc"** : Sortir la pâte du réfrigérateur et l'étaler. La disposer sur le moule, la piquer de petits trous avec une fourchette, disposer dessus un papier de cuisson et dessus des lentilles et la faire cuire "à blanc" pendant environ 20 minutes à 180 degrés.

4) **Préparation** : disposer sur la tarte la crème pâtissière et les fraises préalablement lavées et découpées en deux, sauf quatre fraises entières disposées au centre.