

Tarte à la poire



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour la pâte brisée maison :

130 g de farine d'engrain
ou d'épeautre complète

70 g de farine de sarrasin

50 g de beurre

60 ml d'eau

Grains d'1 gousse de vanille

1 c.c. de sel

Pour la garniture :

6 poires

1 gousse de vanille

1 c.c. de cannelle

Sirop d'érable (optionnel)



Pour réaliser la pâte brisée :

1. Réaliser la pâte brisée maison en mélangeant dans un bol avec les mains les farines, le beurre froid coupé en petits cubes, les grains de vanille, le sel et l'eau

La pâte doit être homogène et ne doit pas rester collée aux doigts.

2. Selon la consistance obtenue, ajouter un peu d'eau ou un peu de farine (un peu !)
3. Abaisser la pâte obtenue avec un rouleau à pâtisserie sur env. 1 mm
4. Disposer la pâte sur une plaque à gâteau et couper les bords qui dépassent
5. Piquer avec une fourchette le fond de la tarte et disposer ensuite 30 min. au réfrigérateur

Pour réaliser la garniture :

1. Réaliser une compote de poire :
 - Eplucher 3 poires, les détailler en cubes grossiers et placer dans une casserole
 - Récupérer les grains d'une gousse de vanille et ajouter avec la poire
 - Ajouter un filet d'eau au fond de la casserole et cuire à feu doux env. 30 min.
 - Une fois les poires cuites, mixer
2. Couper les 3 poires restantes en 2 puis les émincer dans le sens de la longueur (pas nécessaire de les éplucher si elles sont bio)
3. Récupérer le fond, le tapisser de compote puis disposer les poires émincées dans la longueur
4. Enfourner env. 30 minutes à 180° et ajouter un filet de sirop d'érable avant de servir (optionnel)

Coin des astuces

- Pour gagner du temps, il est possible d'avoir recours à de la compote déjà faite, idéalement sans sucre ajouté
- Pour la pâte brisée maison, associer une farine sans gluten avec une farine riche en fibres (association sarrasin sans gluten + engrain riche en fibres comme ici ou comme dans cette [tarte sucrée à la courge](#)) permet d'améliorer la qualité nutritionnelle de la pâte