

Tarte aux fraises & basilic frais

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
Haut : maxi jusqu'à dorage puis mini
Bas : maxi 10 min puis mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la grande cocotte*
+ plat à tarte en porcelaine

- 500 g de fraises
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- 2 cuillères à soupe de graines de chia
- 1/2 botte de basilic

Pour la pâte à tarte :

- 170 g de beurre demi-sel
- 250 g de farine
- 75 g de sucre glace

- 50 g d'eau au fond de la cocotte

* Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette tarte pour 4 personnes en diminuant les ingrédients d'un tiers.
Cuisson : 30 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1404,7 kJ / 336,4 kcal	16,8 %
Protéines	4,2 g	8,4 %
Lipides	18,3 g	26,1 %
Glucides	36,6 g	14,1 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Rincez rapidement les fraises à l'eau froide, retirez la queue et coupez la base pour avoir des fraises de la même hauteur (2 cm). Mixez les morceaux restants avec le sucre glace et les graines de chia.
- 2 **Pour la pâte à tarte :**
Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre glace. Ajoutez le beurre en pommade et mélangez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit bien sablée. Disposez un papier cuisson dans le fond du plat à tarte. Répartissez la pâte du bout des doigts dans le plat. Pressez sur les bords et le fond pour obtenir une couche uniforme.
- 3 Versez 50 g d'eau dans le fond de la cocotte et disposez le plat à tarte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 4 Au terme de la cuisson, ouvrez la cocotte, retirez le plat à tarte et laissez refroidir.
- 5 Au moment de servir, versez le coulis de fraises aux graines de chia sur le fond de tarte et disposez les fraises. Parsemez la tarte de feuilles de basilic émincé.

Note du chef : L'Omniseur Vitalité® est le seul appareil de cuisson qui permet de cuire un fond de tarte sans préchauffage du four, à la vapeur douce et se terminant, en plus, par un léger dorage sans agression à moins de 100°C.

Atouts nutrition :

Antioxydants page 70

Fibres page 71

Vitamine C page 73

Oméga 3 page 71

Ce dessert, à consommer avec modération, apporte grâce aux fraises des antioxydants, de la vitamine C et des fibres. Les graines de chia sont une excellente source d'oméga 3 et de fibres. Cet apport en fibres permet de limiter l'absorption des matières grasses (issues de la pâte à tarte) au niveau intestinal.