

Tarte aux deux raisins

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

Ingrédients :

Pour 8 personnes
Utilisez la **grande cocotte***
+ plat à tarte en porcelaine

- 500 g de raisins

Pour la pâte sablée :

- 100 g de beurre pommade
- 135 g de farine
- 100 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- ¼ cuillère à café de levure
- ½ cuillère à café de poudre de vanille

Pour la crème aux œufs :

- 1 œuf
 - 100 g de lait
 - ½ cuillère à café de cognac
- 5 cuillères à soupe (ou 40 g) d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez la tarte pour 4 à 6 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 30 min.

Préparation :

- 1 **Préparez la pâte sablée :**
Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange mousse et blanchisse. Ajoutez ensuite le beurre pommade et la poudre de vanille. Terminez avec la farine et la levure. Mettez la pâte au frais au moins 2 heures.
- 2 Etalez la pâte sablée sur une feuille de papier cuisson et ensuite mettez l'ensemble dans le plat à tarte.
- 3 Déposez les raisins entiers sur la pâte.
- 4 Mélangez l'œuf, le lait et le cognac dans un saladier. Versez cette préparation sur les raisins.
- 5 Mettez l'eau au fond de la cocotte, puis le plat. Fermez la cocotte et lancez la cuisson.

Atouts nutrition :

Antioxydants page 70
Vitamines B pages 72-73

Le raisin a un fort pouvoir antioxydant. Le rouge en contient d'ailleurs 2 fois plus que le blanc, grâce à sa teneur en anthocyanines. La peau du raisin contient aussi du resvératrol qui a un effet cardioprotecteur.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire