

# Ma tarte crémeuse aux pommes

Il y a tant de choses qui ne sont pas bonnes pour la santé. Fumer ou prendre des drogues, c'est mauvais pour la santé. Boire de l'alcool. Le chocolat au lait, contrairement à son compère le chocolat noir (mais pas plus de deux carrés par jour, attention!). La sédentarité, ce n'est pas bon pour la santé. Trop dormir non plus. Pas assez dormir, on n'en parle même pas. Faire du sport, c'est bien. Mais pas n'importe lequel. Et pas à outrance non plus, au risque de se détériorer les genoux, les hanches ou le dos.

Le gras, c'est mauvais pour la santé. Les fritures et les panures ont la vie dure. L'huile de palme. La crème. Manger trop salé. Trop épicé. Trop sucré. Le gluten, le lactose. Les plats que l'on achète déjà préparés. Les charcuteries en folie : saucissons, salamis et leurs sales amis. Les desserts en général, parce qu'ils n'apportent pas grand-chose à notre organisme, à

part du sucre rapide et inutile. Les biscuits en tout genre, pleins de beurre. Les légumes, quand ils ne sont pas fraîchement extraits du potager ou cuits trop longtemps, parce qu'alors leurs vitamines se sont fait la malle. Les fruits arrosés de pesticides. Le poulet aux hormones et élevé aux antibiotiques. La viande en général, selon certains débats.

Le sucre ou le sel raffiné. Les bonbons, fabriqués d'une façon un peu douteuse, addictifs et responsables des jolies factures de notre dentiste préféré. Les chips, les cacahuètes et n'importe quel



Virginie Lénart/Nadine Jacquet

biscuit apéritif. Les médicaments, souvent nécessaires pour guérir un mal, mais qui en amènent parfois un autre. Dans cette même catégorie, citons aussi les multiples vaccins dont l'efficacité, si elle est réelle, conduit probablement à d'autres problèmes ultérieurs.

Les écrans en général, c'est mauvais pour la santé. La télévision regardée de trop près, le téléphone portable qui émet de mauvaises ondes. Les jeux vidéo dans toute leur splendeur. S'énerver, c'est pas bon pour la santé.

Se faire de la bile, du mouron, du mauvais sang. Être triste non plus. Ressasser, trop réfléchir, trop penser. La colère détruit nos nerfs. Les soucis nous donnent mal à la tête. Quant au stress, il a le premier prix. Mal de dos, difficultés de digestion... La liste est longue.

L'idéal pour notre santé serait donc de manger des petites

graines bio et des carottes crues du jardin en buvant un verre d'eau (filtrée si possible) ou une tisane au thé vert «re-bio». Et ceci après une marche d'une heure dans de bonnes chaussures (attention au dos) et à l'air pur (en campagne donc). Sans penser au lendemain et en profitant du moment présent, dans la paix et la joie. Ouais. Je veux bien le faire une fois si vous voulez. Donc, après avoir éliminé toutes les choses, tous les comportements et tous les aliments qui sont mauvais pour la santé, j'ai quand-même trouvé quelques rescapés. Le rire, les câlins et les pommes. C'est déjà pas mal.

J'essaie parfois de vous faire rire, par contre je ne peux pas vous faire de gros câlins par le biais de cette chronique. C'est la raison pour laquelle je ne peux que vous offrir cette recette de tarte aux pommes caramélisées, crémeuse et saupoudrée d'amandes effilées. Seules les pommes sont réellement saines dans cette recette, je sais bien. Je n'allais pas vous donner la recette

## Pour un moule à tarte, huit personnes

**Préparation:** 20 minutes.

**Cuisson:** 5 minutes pour caraméliser les pommes et 30 à 35 minutes dans le four.

- 900g. de pommes
- 30g. de beurre + 10 g pour beurrer le moule
- 150g. de sucre
- 3 pincées de cannelle
- 1 pâte feuilletée ronde abaissée
- 1 c.à.s. de fécule
- 3 c.à.s. de noisettes moulues (ou poudre d'amandes)
- 3 oeufs (2 jaunes et 1 entier)
- 30g. de poudre d'amandes
- 30g. de farine
- 3dl. de crème entière
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 1 bonne poignée d'amandes effilées. ■

des pommes crues, c'eût été un peu simplet. Alors oubliez pour un instant les autres ingrédients et, régalez-vous, tout simplement!

VIRGINIE LÉNART ■

[www.lesrecettesdevirginie.com](http://www.lesrecettesdevirginie.com)

### La marche à suivre

**1** Pelez les pommes, retirez le centre, coupez-les en 4, puis en lamelles. Préchauffez votre four à 200°C. Dans une poêle, faites fondre le beurre à feu moyen, ajoutez 50g de sucre, les pommes et la cannelle. Faites caraméliser 5 min. Egouttez le tout dans une passoire, réservez et laissez refroidir.

**2** Beurrez et farinez le moule à tarte. Foncez la pâte feuilletée dans le moule, piquez le fond avec une fourchette. Mélangez la fécule avec les 3 càs de noisettes ou amandes moulues et répartissez ce mélange sur le fond. Placez au frais.

**3** Préparez la liaison: dans un récipient, mélangez avec un

fouet les deux jaunes d'oeufs et l'oeuf entier. Ajoutez 100g de sucre, les 30g de poudre d'amandes, les 30g de farine, le demi-sachet de sucre vanillé et les 3dl de crème. Mélangez bien au fouet. Répartissez les pommes dans le moule et versez la liaison dessus délicatement. Enfourez immédiatement.

**4** Après une vingtaine de minutes, parsemez la tarte d'amandes effilées et laissez cuire encore 10-15 minutes. Sortez et laissez refroidir. Vous pouvez la déguster tiède ou la réserver au réfrigérateur pour qu'elle soit bien fraîche. ■