



Tarte à la courge butternut et au miel

La Butternut Pie, ou tarte sucrée à la courge butternut est un dessert automnal, exquis et parfumé pour votre soirée d'Halloween.

Recette pour 8 personnes

Difficulté : *

Préparation : 20 min.

Temps de cuisson : 30 min.

Temps total : 50 min.

Nombre de kcal/personne : 256 kcal

Ingrédients

- 1 pâte sablée maison ou du commerce
- 500 g de courge butternut préalablement cuite à la vapeur
- 2 cuillères à soupe de miel d'oranger ou de citronnier
- 2 œufs
- 100 g de poudre d'amandes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pincée de 4 épices

Recette

- **Préchauffer** votre four à 180 °C.
- **Placer** votre pâte dans un moule à tarte.
- Dans un saladier, **écraser** la courge à la fourchette.
- **Ajouter** la poudre d'amandes, les œufs, le miel, les épices et le sucre vanillé.
- **Verser** la préparation sur la pâte.
- **Enfourner** pendant 30 min.
- **Déguster** tiède ou froid.



Le + diététique

- La courge est un aliment peu calorique car elle est riche en eau. Elle ne fournit que 4 % de glucides.
- La saison des courges vient tout juste de commencer et bat son plein jusqu'en décembre. Pour un meilleur apport en vitamines, profitez-en à ce moment-là !
- Cette tarte entre parfaitement dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Une part remplace la portion de féculents du repas.