

POP TARTS MAISON



Ingrédients :

1 1/2 tasse de mélange de fruits des champs surgelés, non décongelés peut être fraises, framboises, bleuets ou un mélange de sortes

1 c. à soupe de sucre

1 c. à soupe de fécule de maïs

À l'aide d'un couteau, tailler des rectangles de la taille d'une carte de crédit ou permis de conduire.

Reformer une boule avec les retailles et répéter l'opération jusqu'à l'obtention de 30 rectangles égaux. (15 dessus et 15 dessous)

Répartir 15 rectangles sur la plaque de cuisson. Déposer la garniture de fruits refroidie au centre des rectangles. Couvrir avec les autres morceaux de pâte. Sceller les pochettes en pressant tous les côtés à l'aide d'une fourchette.

Cuire au four 15 minutes. Laisser tiédir.

Glaçage :

1/2 tasse de sucre en poudre

1 c. à soupe d'eau

Garnitures, au choix (bonbons arc-en-ciel, flocons d'érable, pacanes hachées)

Préparation :

Dans une grande tasse à mesurer allant au four à micro-ondes, mesurer les fruits et les décongeler 5 minutes au micro-ondes.

Ajouter le sucre, la fécule de maïs et réduire en purée lisse à l'aide d'un pied-mélangeur.

Poursuivre la cuisson 2 minutes au four à micro-ondes. Laisser tiédir au réfrigérateur pendant la préparation de la pâte.

Pâte à tarte santé (moi j'ai fait ma pâte à tarte que je fais, j'ai pas pris celle-ci)

1 ½ tasse de farine de blé entier

½ tasse de poudre d'amandes (voir Astuce sur le site parents pressés)

¼ tasse de sucre

½ tasse de cubes de beurre froid

5 c. à soupe d'eau glacée

Farine

Temps de cuisson :

Préchauffer le four à 400F. Placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

Garniture**Glaçage :**

Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélanger le sucre en poudre et l'eau jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.

Tremper le dessus de chaque Pop-Tarts tiède dans le glaçage et décorer aussitôt, au goût.

Note :

Donne 15 pop tarts maison

Se conserve 7 jours dans un contenant hermétique à température ambiante ou 3 mois au congélateur sans le glaçage.