



## LES PRUNES DU JARDIN

### TARTE AUX PRUNES DE DAMAS ou PRUNES DE ST ANTONIN

Que je vous explique lorsque les croisés revinrent dans notre belle province d'Occitanie, comme je vous l'ai dit (mais peut-être que vous n'avez pas encore vu la fiche) comme Malborough ils ne revinrent pas tous!

-“Soretta, la meuna soretta Anna, ne vei pas venir quicom ? Que si la meuna, vesi lo camin que s'en polvera amb lo teu cavalier que arriba”...

Certes il revenait la cassette était vide mais (un bon occitan ça regarde où ça passe) et le vieux chevalier rapporta à sa belle entre autres plantes les pruniers, les pruniers de Damas . Chez nous ils devinrent d'abord les St Antonin (voir notre ravissant Noble-val) puis s' "exportèrent" par la vallée jusqu'aux bords de la Garonne où leur facilité à sécher leur permit de devenir les célèbrissimes pruneaux !!

Pour nous, nous avons la chance d'avoir dans le jardin un vrai "St Antonin" alors nous ferons la tarte avec ces prunes fraîches

#### INGRÉDIENTS

vosre pâte préparée (note 1)  
du sucre roux ou repaya.(note 3)

des St Antonin donc (note 2)  
"chapelure" de biscuits secs (note 4)

#### MÉTHODE

Préchauffez le four à 200° afin de pouvoir baisser à 180 ° lorsque vous aurez enfourné

Préparez un moule bien beurré ... ou en silicone .

"Foncez" (garnissez) votre moule avec la pâte choisie (note 1) et relevez bien les bords  
Saupoudrez le fond de la pâte avec une couche de chapelure de biscuits secs (note 4) . Pourquoi ?? Votre chapelure absorbera l'excédent de jus des prunes et évitera à la pâte de s'imbiber comme une éponge . Elle dorera parfaitement et vous pourrez même la démouler sans souci!!

Posez vos fruits au choix :

-entiers avec le noyau : ils vont éclater et s'ouvrir : c'est bien joli, c'est très bon car c'est en cuisinant le long du noyau que le fruit aura le plus de goût mais ... à manger en famille car il faut que vos convives crachent les noyaux ....

C'est une tarte "rustique mettez la pâte juste assez au bord pour qu'elle retienne les fruits et leur jus  
ou

- dénoyautés, posez-les la coupe vers le bas et tout le jus se mêlera à votre chapelure pour faire un mélange harmonieux

Pincez la pâte à intervalles régulier pour la "resserrer" sur la garniture puis rabattre les pointes toujours dans le même sens Vous pouvez avec le reste de pâte faire un petit motif au milieu, surtout si vous avez opté pour une pâte sablée

Enfourner, mettre le thermostat à 180° pendant 1/4 quart d'heure pour "saisir" la pâte, puis baisser à 150° /160° pour une cuisson à coeur .

Les photos vous permettront de choisir

**T.S.V.P-->**



tenir les bords de pâte bien droits



1/2 fruits , sucrez avant d'enfourner



toute simple prunes entières



1/2 fruits , bords rabattus et décor pâte



prunes entières, pâte "élargie" au maximum



Juste un petit bout ça vous dit?

Si la "croûte dore trop vite couvrez avec une feuille d'aluminium à enlever à la fin pour une jolie dorure

N'essayez pas de démouler chaud mais bien froid au contraire . Et si vous m'en voulez croire, ne démoulez pas du tout avec un joli plat qui passe à table, c'est aussi facile à servir et agréable à déguster

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Vous pouvez opter au choix pour deux pâtes différentes :

- une pâte brisée simple : pour un résultat "rustique"
- une pâte sablée, plus douce , plus "pâtisserie" et bien adaptée pour un bord rabattu et un décor central

Vous pouvez parfaitement ressortir une de vos pâtes du frigo ou du congélateur en cas d'urgence de gourmandise ... ou d' "okazou". Mettez-là quelques instant dans de l'eau tiède (BIEN SÛR EMBALLÉE) Séchez l'emballage, ouvrez le, déroulez c'est parti

( note 2) Nous disions donc des prunes St Antonin bien mûres mais si vous habitez l'Alsace ou la Lorraine la quetsche fera très bien l'affaire

(note 3) Optez pour le sucre de votre choix depuis le sucre semoule ordinaire jusqu'aux sucres roux , de cane, roux , mélasse ou vergeoise etc .. Mais ici je préfère du sucre semoule ordinaire car comme j'ai utilisé des petites galettes bretonnes (voir note 4) cela permettra aux prunes de mieux dégager leur personnalité

(note 4) la chapelure de biscuits : lorsque vous avez des biscuits qui ont un peu séchés ou qui au contraire se sont ramollis, quelques secondes au FAO : ils re-durcissent et si vous ne pouvez pas les réutiliser (pas assez par exemple) posez-les sur du papier cuisson . Pliez et passez un bon coup de rouleau à pâtisserie dessus . Vous obtenez une "chapelure" que vous allez garder au sec dans un bocal avec couvercle à vis . Vous vous en servirez à l'occasion (comme ici) !!!.

T.S.V.P-->

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" il suffit de ne pas en mettre dans la pâte ou le gâteau

Pour les "sans gluten" ça passe très bien avec une pâte "maison" sans gluten!

Pour les "sans gras" , faites une pâte brisée avec du fraîcheur 0% MG très égoutté en lieu et place du corps gras . Pour le reste pas de problème

Pour les "sans sucre" "CÉ PA POUR VOU" La pâte . Essayez quelque chose de moins dangereux :  
Dans un petit plat en terre, rangez les prunes , faites une "crème" avec des oeufs, et de la poudre d'amandes + de l'édulcorant thermorésistant type "Sucaryl" ou autre cyclamate . Verser doucement dans votre petit plat entre les prunes . OU BIEN  
Verser votre mélange et rangez les fruits . Faire "gratiner" au four . Peut se servir tiède ou froid . Et c'est très bon !!

NB : Vous pouvez ranger les 1/2 fruits, coupe vers le haut et mettre une amande mondée dans chaque trou c'est joli et bon car l'amande dore mais ne peut brûler car la cuisson est moins longue qu'une tarte  
D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**