

La recette. Les tartelettes aux mûres sauvages

C'est la saison des mûres sauvages ! La petite baie issue de la ronce commune se trouve un peu partout malgré la sécheresse, sur les bords des talus, des chemins, dans les prairies ou dans les bois.. .Riche en eau et acidulée, elle regorge de fibres, de minéraux (potassium, calcium, magnésium), et de vitamines C et E. On peut la déguster en confiture, dans une salade de fruits, en smoothies mais aussi en gâteaux, tartes et tartelettes, comme ici.

Ingrédients

- 1 pâte brisée ou sablée
- 500 g de mûres
- 1 c. à s. de farine
- 4 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. de confiture de mûres

Préparation

1. Préchauffez le four sur th. 6/180°C. Déroulez la pâte dans les moules à tartelettes et piquez-la de plusieurs coups de fourchette.
2. Mélangez les mûres avec le sucre, la farine et la confiture. Versez-les sur la pâte.
3. Rabattez les bords vers le centre en laissant les fruits apparents et faites cuire 40 à 50 min. Servez tiède avec un peu de crème fraîche.

Recette issue du site [Cuisine-Libre](#)

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général !

Propulsé par [HelloAsso](#)