

TARTELETTES PÊCHES THYM- CITRON

Samedi 27 Août 2016

Un petit moment de douceur !



Tartelettes pêches thym – citron : 6 tartelettes et 4pp- 5 sp
par part

- 200 g de farine
- 50 g de beurre à 41 %
- 1 petit suisse 0%*
- 1 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 6 pêches*
- 20 g de confiture de pêches light

-2 cuillérées à soupe de sirop de pêches sans sucre

-1 cuillérée à soupe de lait écrémé*

-édulcorant en poudre

-quelques brins de thym citron*

Préparer la pâte : dans le bol d'un mixer , mettre la farine, la levure, le sel, le petit suisse ,le beurre coupé en dés et mixer rapidement pour obtenir une boule de pâte lisse quitte à mettre un peu d'eau

Laisser la pâte se reposer 1 heure puis l'étaler sur une feuille de papier sulfurisé et découper 6 rectangles 12 x10 cm, les badigeonner de lait.

Les garnir de lamelles de pêches, les saupoudrer de fleurs de brins de thym et d'un voile d'édulcorant.

Les enfourner dans un four préchauffé 180°20 minutes.

Les sortir, les démouler sur une grille et les napper de confiture allongée de sirop de pêches sans sucre et chauffée pour obtenir un nappage épais.

J'ai essayé la marmelade d'oranges, de citron (sirop d'agrumes et de citron sans sucre) et les trois s'accordent bien, une préférence pour l'orange pour mon mari.

Pour le repas : salade de céleri-rave fromage blanc 0% (1pp- 1sp)- 120 g de filet de bœuf (4pp- 3 sp)- haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp)- 1 tartelette pêches thym-citron (4pp- 5 sp).Total : 10pp- 10sp

Excellent samedi