TARTELETTES ÉCREVISSES GINGEMBRE CITRONNELLE

Mercredi 30 Novembre 2016

Pour un repas du soir :

Tartelettes écrevisses gingembre citronnelle : 6 tartelettes et 5pp- 6 sp par part

-200 g d'écrevisses cuites, décortiquées *

-150 g de crème à 4%

-2 œufs *

-1 bâton de citronnelle

– 1 petite cuillerée à café de gingembre en poudre

-sel poivre blanc

Pour la pâte :

-180 g de farine

-1 œuf*

-40 g de beurre à 41 %

-1/2 sachet de levure

– 1 pincée de sel

Dans le bol du mixer, mettre la farine, la levure, le sel , le beurre coupé en morceaux , l'œuf et mixer avec un peu d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au

frais

Faire infuser la citronnelle émincée dans la crème chaude pendant 30 minutes puis passer au chinois et rajouter le gingembre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Étaler la pâte et foncer 6 petits moules

Répartir les écrevisses dans les tartelettes

Fouetter ensemble les œufs et la crème épicée .Assaisonner très légèrement et verser dans les tartelettes

Enfourner 20 à 25minutes

Servir chaud

Vous pouvez remplacer les écrevisses par des crevettes

Pour le repas : salade d’endives + 10 g de noix + 1 c à c d’huile (3pp- 3 sp) – tartelette écrevisses gingembre citronnelle (5pp- 6 sp)- 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 11 sp

Passez une bonne journée