

TARTELETTES AUX FRAISES

Dimanche 16 Avril 2017

D'avril à octobre, selon les variétés ces délicieux fruits rouges peu caloriques sont sur les étals pour notre plus grand bonheur



Tartelettes aux fraises : 8 tartelettes et 4pp- 5 sp par part

- 200 g de farine
- 100 g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pointe de sel

-300 g de fraises + 100 g*

-100 g de fromage blanc 0 %*

-2 feuilles de gélatine

-2 cuillères à soupe de lait écrémé*

-1 cuillère à café de sucralose

La veille, préparer la mousse de fraises : mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes puis l'essorer et la dissoudre dans le lait chaud hors du feu .Mixer ensemble 100 g de fraises équeutées, le fromage blanc, le lait gélatine et le sucralose Mettre au frais

Le lendemain préparer la pâte : mixer ensemble la farine, la levure, le sel et le beurre coupé en morceaux et verser 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure minimum

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Foncer 8 moules à tartelettes avec la pâte et déposer des billes de céramique ou des haricots blancs crus au fond. Enfourner 15 à 20 minutes .Les sortir, les laisser refroidir et enlever les billes ou haricots

Quand elles sont froides, les remplir de mousse de fraises et garnir de fraises

A garder au frais

Nettement plus légères qu'avec de la crème pâtissière !

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise + 50 g de fromage blanc 0 % (2pp- 2 sp) -1 sole au four (2pp- 1 sp) – 1 poêlée de légumes + 100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) – 1 tartelette aux fraises (4pp- 5 sp) . Total : 11 pp- 11 sp

Très bon dimanche