TARTELETTES SAUMON PÊCHE RICOTTA

Vendredi 30 Août 2019

Une bonne alliance :

Tartelettes saumon pêche ricotta : 6 parts et 7pp-6spl par part

-160 g de farine

-1 petit suisse 20 %

-30 g de beurre à 41 %

-1pincée de sel

-120g de saumon fumé *

-3 pêches *

-80 g de ricotta

-200 g de crème à 4%

-2 œufs *

-1 pincée de sel

-12 feuilles de menthe *

Pocher les pêches 15 secondes à l'eau bouillante, les refroidir dans un saladier d'eau bien froide et les peler. Les couper en tranches assez fines. Réserver au frais

Couper le saumon fumé en lanières. Réserver au frais

Mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, le petit suisse et le beurre coupé en morceaux et mixer avec 50 ml d'eau froide ou plus
jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à mettre au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180° (th6)

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte préalablement sortie 15 minutes avant et foncer 6 moules à
tartelettes

Dans chaque tartelette, déposer les lanières de saumon, les tranches de pêches et 2 feuilles de menthe

Fouetter ensemble la crème, les œufs et la ricotta.
Assaisonner légèrement d'une pincée de sel et verser dans les tartelettes

Enfourner 25 à 30 minutes suivant le four

A servir immédiatement avec une salade

Vous pouvez les laisser refroidir et les servir froides pour un pique -nique ou un apéritif dinatoire ou bien les congeler

Pour le repas du soir : salade verte + haricots verts + tomates cerises + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -tartelette saumon pêche
(7pp-6spl)-1 faisselle 0% (1pp-1sp).Total : 9pp-8spl

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés