

TARTELETTES AUX GROSEILLES

Dimanche 11 Août
2019

Un dessert d'été :

**Tartelettes aux
groseilles : 6 parts et 5pp-5sp par part**

- 160 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1pincée de sel
- 400 g de groseilles équeutées *
- 200 ml de crème à 4 %
- 2 œufs *
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- 2 cuillerées à soupe de sucralose en poudre
- 10 g de poudre d'amandes

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, le petit suisse et le beurre. Mixer avec 50 à 75 ml d'eau froide jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180°

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte sortie du frais 15 minutes avant

Foncer 6 moules à tartelettes et saupoudrer le fond de poudre d'amandes

Les garnir de groseilles

Délayer la maïzena dans un peu de crème et rajouter le restant de crème. Fouetter avec les œufs et le sucralose

Verser dans les tartelettes et enfourner 30 minutes



Démouler sur une grille et laisser refroidir



Les groseilles étant très acides, la quantité de sucralose dépend des goûts de chacun. Goutez la préparation œufs crème pour juger

Si vous trouvez la pâte un peu sèche, rajoutez à la préparation $\frac{1}{2}$ sachet de levure alsacienne, la pâte sera plus gonflée à la cuisson

Ces tartelettes se congèlent très bien

Pour le repas du soir : salade sucrine + haricots verts
+50 g de thon nature + 1 c à c d'huile de colza (2pp-1spl) -2
petits suisses 0%
(1pp-1 sp) -1 tartelette aux groseilles (5pp-5sp). Total :
8pp-7spl

Très beau dimanche à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**