

TARTELETTES KIWI

Dimanche 19 Avril 2020

Moins caloriques que les desserts au chocolat :

Tartelettes kiwi : 6 tartelettes et 5sp vert bleu violet ☐☐☐
par part

-160 g de farine

-1 petit suisse 20%

-30 g de beurre 41%

-1/3 de sachet de levure alsacienne

*-8 kiwis **

-20 g de poudre d'amandes

-sugarly (sucralose)en poudre

-1 pincée de sel

Mettre dans le bol du mixeur la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre coupé en petits dés et mixer en rajoutant 50 ml d'eau ou plus pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais

Peler les kiwis et les couper en rondelles

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou du papier cuisson, étaler la pâte et garnir 6 moules à tartelettes rectangulaires

Garnir le fond des tartelettes de poudre d'amandes et poser les tranches de kiwi dessus

Saupoudrer de sugarly

Enfourner 25 minutes

Les sortir du four, les démouler et les laisser refroidir



Ces tartellettes se congèlent très bien

Pour la quantité de kiwis, tout dépend de leur grosseur. Prévoyez large

Pour le repas de Pâques : virgin mojito sucre remplacé par du sugardyl (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-crudités avec 100 g de skyr 0% salé(1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐)-asperges saumon fumé avec 10 g de mayonnaise allégée +2 c à c de fromage blanc 0% (3 sp vert ☐ -1spl bleu☐ -1spv violet☐)-carré d'agneau au four (6sp vert bleu violet ☐☐☐)-poêlée de fonds d'artichauts haricots verts avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐)-1 tartellette kiwi (5sp vert bleu violet ☐☐☐). Total :16sp vert ☐ – 13spl bleu☐-13spv violet ☐

À équilibrer avec le repas du soir en faisant une large part

aux fruits et légumes

Très bon dimanche

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés