

TARTELETTES POMME BACON

Mardi 02 mai 2023

Chaudes ou froides selon les goûts :

Tartelettes pomme bacon : 6 tartelettes et 6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

-120 g de farine d'épeautre : 10 sp vert bleu violet☐☐☐- 10 psp☐

-50 g de margarine allégée 60% : 12 sp vert bleu violet☐☐☐ – 12 psp☐

-12 tranches fines de bacon : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐

*-2 pommes * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert bleu violet☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-sel fin poivre blanc

Préparer la pâte Brisée : mettre dans le bol du mixer la farine, la margarine bien froide et une pincée de sel fin. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais.

Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer 6 moules à tartelettes de 12 cm environ de diamètre.

Peler les pommes et détailler 18 tranches fines (mandoline)

Faire le montage : dans chaque tartelette, mettre au fond 1

tranche de pomme puis 1 de bacon puis 1 tranche de pomme puis 1 tranche de bacon et finir par 1 tranche de pomme.

Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner légèrement (sel poivre) et verser dans les tartelettes.

Enfourner 25 minutes.



J'ai pris des pommes reinettes du Canada mais les pommes golden sont aussi parfaites pour cette recette.

Ces tartelettes peuvent se manger chaudes avec une salade ou froides lors d'un apéritif dinatoire ou un pique-nique.

Elles se congèlent très bien.

Pour le repas du soir : potage cresson courgette à la crème allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - 1 tartelette pomme bacon (6 sp vert - 5 spl bleu - 5 spv violet - 5psp) - salade verte + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert

bleu violet – 1 *psp*) – 2 *petits suisses 0% à la cannelle*
(1 *sp vert* – 1 *sp bleu* – 0 *spv violet* -0 *psp*). *Total : 9*
sp vert – 8 *spl bleu* – 7 *spv violet* – 7 *psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : bloc cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés