

# MINI MADELEINES AU THÉ MATCHA

Dimanche 17 Avril 2022

*D'après une recette de Thibaut, de mini madeleines justes pour la gourmandise :*

**Mini madeleines au thé matcha : 32 unités et 1 sp vert bleu violet – 1 psp – 1 psp par unité**

*-60 g de farine : 6 sp vert bleu violet – 6 psp*

*-40 g de sucre en poudre : 10 sp vert bleu violet – 12 psp*

*-60 g de beurre à 41% : 12 sp vert bleu violet – 12 psp*

*-10 g de poudre d'amandes : 2 sp vert bleu violet – 2 psp*

*-1 œuf moyen : 2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

*-40 g de thé matcha : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-1 pincée de sel*

*Battre l'œuf et le sucre ensemble jusqu'à blanchissement.*

*Rajouter la farine tamisée, la poudre d'amandes, le thé matcha et la pincée de sel. Bien mélanger.*

*Pour finir, mettre le beurre fondu. Bien mélanger le tout et mettre au frais 30 minutes.*

*Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.*

*Remplir de pâte le moule antiadhésif à mini madeleines et enfourner 4 minutes à 200° puis 5 minutes à 180°.*

*Les sortir du four, les laisser tiédir et démouler sur une grille.*

*Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.*



*J'ai revu à la baisse les quantités de sucre et de thé matcha par rapport à la recette de base.*

*Si vous n'avez pas de mini moules à madeleines, prévoyez n'importe quel mini moule.*

*Pour le repas : salade de saumon fumé\* 50 g aux cœurs de palmier et endive sauce crème allégée citron ( 3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – gambas\* à la plancha ( 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de riz complet cuit ( 3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) - fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 3 mini madeleines au thé matcha ( 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) .Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 7 psp□*

*A vous de calculer vos propres perso points psp□.*

*Très bon dimanche de Pâques ☐☐☐*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés.**