

TARTELETTES A L'ANANAS

Dimanche 21 Mars 2021

La note gourmande du dimanche :

Tartelettes à l'ananas : 6 tartelettes et 6 sp vert -5 sp bleu -5 spv violet par part

- 120 g de farine*
- 50 g de margarine allégée 60%*
- 1 pincée de sel*
- 50 ml d'eau froide*
- 2 oeufs bio moyens **
- 200 g de crème à 4%*
- 20 g d'amandes en poudre*
- 300 g d'ananas frais*
- 30 g de sugarly en poudre (sucralose)*

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, la margarine bien froide coupée en petits cubes et mixer rapidement en rajoutant l'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure.

Détailler l'ananas en petits dés.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Sortir la pâte, l'étaler et foncer 6 moules à tartelettes antiadhésifs.

Répartir au fond des tartelettes la poudre d'amandes et les garnir de dés d'ananas.

Fouetter les oeufs avec la crème et le sugarly et verser dans chaque tartelette sur les dés d'ananas.

Enfourner 30 minutes.

Sortir les tartelettes et les démouler sur une griller.

Les servir tièdes ou froides.



Ces tartelettes se congèlent très bien.

Le repas : salade crevettes, jeunes pousses d'épinards frais, asperges vertes + 1oeuf de caille + 1 c à c d'huile (3 sp vert □ -1 spl bleu□-1 spv violet□) – noix de saint jacques à la plancha (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -purée pommes de terre brocolis avec 5 g de beurre 41% (4 sp vert □- 4 sp bleu□-1 spv violet□) -1 tartelette à l'ananas (6 sp vert □ -5 sp bleu□-5 spv violet□). Total : 15 sp vert □-10 spl bleu□- 7 spv violet□

Excellent dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés