

# TARTELETTES AUX ASPERGES SAUVAGES ET BACON

*Mardi 23 mai 2023*

*Des asperges sauvages cueillies dans les bois par ma voisine et pour changer des omelettes :*

***Tartelettes aux asperges sauvages et bacon : 6 tartelettes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□ par tartelette***

*-120 g de farine : 13 sp vert bleu violet□□□ – 13 psp□*

*-50 g de margarine allégée 60% : 12 sp vert bleu violet□□□ -12 psp□*

*-150 g de bacon en tranches fines : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□*

*-1 botte d'asperges sauvages \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

*-200 g de crème liquide 4% : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*Nettoyer les asperges, les passer sous l'eau et les cuire 4 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson puis les égoutter à nouveau. Les éponger dans du papier absorbant.*

*Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur, la farine, la margarine bien froide coupée en dés et une pincée de sel. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide pour*

*obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer 1 heure au frais.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

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

*Mettre au fond le bacon coupé en lanières et par-dessus les asperges sauvages.*

*Fouetter la crème avec les œufs. Assaisonner sel poivre.*

*Verser la préparation dans les tartelettes et enfourner 25 à 30 minutes selon votre four.*

*Sortir les tartelettes, les démouler et servir aussitôt.*





*Vous pouvez les laisser refroidir et les congeler.*

*Pour le repas du soir : salade composée laitue tomates cœurs de palmier œuf dur + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 tartelette aux asperges sauvages et bacon (7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***