

# TARTELETTES MOZZARELLA

# POIVRONS

Vendredi 10 Septembre 2021

*Un essai de pâte Brisée :*

**Tartelettes poivrons mozzarella : 6 tartelettes et 5 sp vert  
bleu violet ☐☐☐ par part**

*-120 g de farine d'orge mondée*

*-50 g de beurre 41%*

*-1 pincée de sel*

*-120 g de mozzarella*

*-240 g de lanières de poivrons\**

*-3 cuillères à café d'épices italiennes Ducros*

*-sel fin*

*Préparer la pâte : mélanger le beurre coupé en petits dés à la farine + une pincée de sel et rajouter progressivement de l'eau tiède pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure.*

*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.*

*Les garnir de lanières de poivrons et de mozzarella coupée en morceaux.*

*Saupoudrer d'une pincée de sel et d'épices italiennes.*

*Enfourner 25 minutes.*

*Les servir chaudes.*



*La farine à l'orge mondée a un IG très bas mais n'est pas aussi facile à manier que la farine de blé. La pâte est assez friable et foncer des moules à tartelettes est plus facile que garnir un moule à tarte standard. Si vous pouvez me donner des astuces pour la confection de cette pâte à IG bas, je suis preneuse.*

*Les lanières de poivrons sont préparées d'avance : les poivrons sous le gril jusqu'à ce qu'ils soient noircis puis dans un sac plastique jusqu'à refroidissement. Les peler et les couper en lanières.*

*Les tartelettes se congèlent très bien.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes poulet à la crème allégée 4% (2 sp vert - 1 spl bleu - 1 spv violet) - tartelette poivrons mozzarella (5 sp vert bleu violet)*

salade laitue sauce yaourt 0% 20 g, citron (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt saint Malo 0% 100 g (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 8 sp vert -6 spl bleu-6 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**