

TARTELETTES DINDE ENDIVES

Vendredi 02 Février 2018

A préparer d'avance pour un repas du soir ou pris sur le pouce :

Tartelettes dinde endives : 6 tartelettes et 6pp- 5 spl par part

- 140 g de farine semi complète
- 1 petit suisse 20 %
- 30 g de beurre à 41 %
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel
- 4 endives *
- 1 orange*
- 4 tranches de jambon de dinde*
- 3 œufs *
- 200 ml de crème à 4 %
- 2 cuillères à café d'épices pour poulet
- sel poivre

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre coupé en petits morceaux. Mixer rapidement en rajoutant 50 à 75 ml d'eau pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure

Nettoyer les endives, les couper en rondelles et les faire revenir dans une sauteuse à petit feu et à couvert avec le jus

de l'orange pendant 10 minutes. Assaisonner Laisser refroidir

Couper le jambon de dinde en petits carrés

Préchauffer le four 180 ° (th6)

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

Garnir avec la dinde et la compotée d'endives



Battre les œufs avec la crème, assaisonner : sel poivre épices et verser dans les tartelettes



Enfourner 25 minutes

A servir aussitôt ou à réchauffer



Ces tartelettes se congèlent facilement

Le jambon de dinde peut être remplacé par du jambon de poulet

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – 1 tartelette dinde endives (6pp- 5 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp- 0 spl). Total : 10 pp- 7 spl

Très bon vendredi et n'oubliez pas les crêpes ,c'est la chandeleur

Lilou3158 (blog ; cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés