

TARTELETTES KAKI VANILLE

Dimanche 30 Janvier 2022

Un fruit d'hiver riche en vitamine C :

Tartelettes kaki vanille : 6 tartelettes et 6 sp vert -5 spl bleu -5 spv violet -5 psp par part

-60 g de farine d'orge mondé : 5 sp vert bleu violet -5 psp

-60 g de farine de blé complète T 110 : 6 sp vert bleu violet -6 psp

-50 g de beurre à 41% : 10 sp vert bleu violet -10 psp

-1 pincée de sel

-2 gros kakis : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-2 oeufs moyens : 5 sp vert -0 spl bleu -0 sp violet - 0 psp

-200 g de crème à 4% : 8 sp vert -8 psp

-6 cuillerées à café de sugarly (sucralose) : 3 sp vert -3 psp

-extrait liquide de vanille Bourbon

Mettre dans le bol du mixeur les farines, le sel et le beurre froid coupé en petits cubes. Mixer en rajoutant 50 ml d'eau (ou plus si nécessaire) pour obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer 1 heure au frais.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Sur un tapis en silicone, étaler la pâte et foncer 6 moules antiadhésifs à tartelettes.

Peler les kakis et les couper en tranches.

Garnir les tartelettes avec les tranches.

Fouetter ensemble les oeufs, la crème, quelques gouttes d'extrait de vanille et le sugarly et verser dans les tartelettes.

Enfourner 30 minutes.



Sortir les tartelettes du four, les démouler sur une grille et les laisser refroidir.

Cette recette présente un IG moyen surtout par l'emploi des farines, l'orge mondé a un IG à 40 et la farine complète de blé T 110 à 65.

Ces tartelettes se congèlent très bien.

Si vous trouvez que les tartelettes ne sont pas assez dorées, passez les 2 minutes sous le gril.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée

(1 sp vert -1 psp) -1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert -0 spl -0 spv violet -0 psp) -endives braisées avec 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet -1 psp) -1 tartelette kaki vanille (6 sp vert -5 spl bleu -5 sp violet -5 psp). Total : 9 sp vert -7 spl bleu -7 spv violet -7 psp

N'oubliez pas d'ajuster vos perso points en fonction de vos choix.

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés