

MINI MADELEINES AU THÉ MATCHA

Dimanche 17 Avril 2022

D'après une recette de Thibaut, de mini madeleines justes pour la gourmandise :

Mini madeleines au thé matcha : 32 unités et 1 sp vert bleu violet – 1 psp par unité

-60 g de farine : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

-40 g de sucre en poudre : 10 sp vert bleu violet – 12 psp

-60 g de beurre à 41% : 12 sp vert bleu violet – 12 psp

-10 g de poudre d'amandes : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-1 œuf moyen : 2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp

-40 g de thé matcha : 0 sp vert bleu violet – 0 psp

-1 pincée de sel

Battre l'œuf et le sucre ensemble jusqu'à blanchissement.

Rajouter la farine tamisée, la poudre d'amandes, le thé matcha et la pincée de sel. Bien mélanger.

Pour finir, mettre le beurre fondu. Bien mélanger le tout et mettre au frais 30 minutes.

Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle.

Remplir de pâte le moule antiadhésif à mini madeleines et enfourner 4 minutes à 200° puis 5 minutes à 180°.

Les sortir du four, les laisser tiédir et démouler sur une grille.

Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte.



J'ai revu à la baisse les quantités de sucre et de thé matcha par rapport à la recette de base.

Si vous n'avez pas de mini moules à madeleines, prévoyez n'importe quel mini moule.

Pour le repas : salade de saumon fumé 50 g aux cœurs de palmier et endive sauce crème allégée citron (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – gambas* à la plancha (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) - fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 3 mini madeleines au thé matcha (3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□) .Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 7 psp□*

A vous de calculer vos propres perso points psp□.

Très bon dimanche de Pâques ☐☐☐

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.