

TARTELETTES CHÈVRE ABRICOT

Dimanche 12 Juin 2022

Une belle et bonne alliance :

Tartelettes chèvre abricot : 9 tartelettes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□ par tartelette :

-120 g de farine complète T110 : 11 sp vert bleu violet□□□ – 11 psp□

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

-50 g de margarine végétale allégée : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

-1 petit suisse 0%* : 1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

-1 pincée de sel fin

-150 g de fromage de chèvre frais (petit billy) : 16 sp vert bleu violet□□□ – 16 psp□

-150 g de crème à 4% : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□

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

-30 g d'amandes en poudre : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-10 g d'amandes effilées : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-100 g d'érythritol en poudre : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-5 gros abricots* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□

Mettre les deux farines, la pincée de sel, le petit suisse et

la margarine bien froide coupée en petits morceaux dans le bol du mixeur et mixer rapidement en rajoutant 60 ml d'eau froide (ou plus si nécessaire) pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure.

Préchauffer le four 200° chaleur traditionnelle

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé, étaler la pâte et foncer 9 moules à tartelettes antiadhésifs.

Répartir la poudre d'amandes dans le fond des tartelettes.

Fouetter ensemble le fromage de chèvre, la crème, les oeufs et l'érythritol pour obtenir une crème.

Remplir les tartelettes avec cette crème et déposer dans dessus un demi abricot, face bombée vers le haut.



Enfourner 30 minutes.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, éparpiller les amandes effilées sur les tartelettes pour les griller légèrement.

Sortir les tartelettes du four, les laisser tiédir et les démouler.



Vous pouvez les déguster tièdes ou froides quitte à les réchauffer un peu.



Elles se congèlent très bien.

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐) – 120 g d'omble chevalier au four + 1 c à c d'huile + fenouil (4 sp vert bleu violet☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐) -1 tartelette chèvre abricot (7 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 6 spv violet☐ – 6 psp☐) . Total : 12 sp vert ☐-8 spl bleu☐-8 spv violet☐- 8 psp☐

Tenez bien compte de vos choix alimentaires pour vos propres calculs en perso points psp☐

Très bon dimanche ☐☐☐

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés