

TARTELETTES JAMBON CHÈVRE

Vendredi 18 Février 2022

Pour les fans de fromage :

Tartelettes jambon chèvre : 6 tartelettes et 7 sp vert -6 spl bleu -6 spv violet -6 psp par part

-120 g de farine : 12 sp vert bleu violet -12 psp

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

-4 tranches de jambon de dinde ou de poulet : 2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 psp*

-90 g de chèvre frais genre « Petit Billy » : 9 sp vert bleu violet -9 psp

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

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

-sel poivre blanc

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, une pointe de sel, le beurre froid et coupé en petits dés. Mixer en rajoutant 50 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte brisée à mettre au frais 1 heure.

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

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

Détailler en lanières le jambon et garnir les tartelettes en répartissant les lanières.

Fouetter le fromage de chèvre avec les oeufs et la crème. Assaisonner : sel poivre et verser dans les tartelettes.

Enfourner 30 minutes.

Sortir les tartelettes, démouler et servir bien chaud.



Une fois refroidies, ces tartelettes se congèlent.

Pour le repas du soir : salade de roquette, cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1 sp vert □□□-1 psp□) – 1 tartelette jambon chèvre (7 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□-6 psp□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□) -1 pomme cannelle au four (0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□). Total : 9 sp vert □-7spl bleu□-7 spv violet□-7 psp□

A recalculer en psp perso points □ selon vos propres choix alimentaires.

Très bon vendredi

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.