

TARTELETTES MOZZARELLA

POIVRONS

Vendredi 10 Septembre 2021

Un essai de pâte brisée :

**Tartelettes poivrons mozzarella : 6 tartelettes et 5 sp vert
bleu violet ☐☐☐ par part**

-120 g de farine d'orge mondée

-50 g de beurre 41%

-1 pincée de sel

-120 g de mozzarella

-240 g de lanières de poivrons*

-3 cuillérées à café d'épices italiennes Ducros

-sel fin

Préparer la pâte : mélanger le beurre coupé en petits dés à la farine + une pincée de sel et rajouter progressivement de l'eau tiède pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th 6)

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

Les garnir de lanières de poivrons et de mozzarella coupée en morceaux.

Saupoudrer d'une pincée de sel et d'épices italiennes.

Enfourner 25 minutes.

Les servir chaudes.



La farine à l'orge mondée a un IG très bas mais n'est pas aussi facile à manier que la farine de blé. La pâte est assez friable et fonder des moules à tartelettes est plus facile que garnir un moule à tarte standard. Si vous pouvez me donner des astuces pour la confection de cette pâte à IG bas, je suis preneuse.

Les lanières de poivrons sont préparées d'avance : les poivrons sous le gril jusqu'à ce qu'ils soient noircis puis dans un sac plastique jusqu'à refroidissement. Les peler et les couper en lanières.

Les tartelettes se congèlent très bien.

Pour le repas du soir : potage de légumes poulet à la crème allégée 4% (2 sp vert - 1 spl bleu - 1 spv violet) - tartelette poivrons mozzarella (5 sp vert bleu violet)

salade laitue sauce yaourt 0% 20 g, citron (0 sp vert bleu violet) -1 yaourt saint Malo 0% 100 g (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet). Total : 8 sp vert -6 spl bleu-6 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés