

PETITES TOURTES AU POT AU FEU

Lundi 13 Mai 2019

Avec le restant de mon pot au feu du dimanche :

**Petites tourtes au
pot au feu : 5 parts et 8pp-8sp par part**

- 180 g de farine
- 50 g de beurre à 41 %
- 1 petit suisse à 20 %
- 1pincée de sel
- 300 g de viande de pot au feu cuite
- 2 carottes cuites *
- 1oignon *
- persil *
- 1oeuf *
- sel poivre

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, le sel , le beurre et le petit suisse et mixer avec 50 ml d'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse
à mettre au frais minimum 1 heure

Mixer la viande de pot au feu avec les carottes, l'oignon émincé et le persil Rectifier l'assaisonnement

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sortir la pâte, l'étaler sur un tapis en silicone ou une

feuille de papier cuisson.

Couper 10 disques de la taille d'un moule à tartelette

Foncer 5 moules à tartelettes et les garnir de hachis de viande

Les recouvrir d'un disque de pâte préalablement enduit de blanc d'œuf sur son pourtour.

Badigeonner de jaune d'œuf, faire une petite cheminée au centre et enfourner 25 minutes



Servir bien chaud



A faire avec n'importe quel restant de viande : poulet, porc, veau

Ces tourtes se congèlent très bien

Pour le repas : salade sucrine + asperges sauvages +
cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1 sp) -petite
tourte au pot au
feu (8pp-8 sp) -mousse poire avec 100 g de skyr 0 % (1 pp-0
spl).Total :
10 pp-9spl

Excellent début de semaine

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**