

TARTELETTE CHÈVRE POIRE MIEL

Samedi 29 Octobre 2016

A la fois entrée ou fromage dessert ...à vous de choisir



Tartelettes chèvre poire miel : 4 parts et 4pp- 5 sp par part

- 80 g de farine
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 30 g de beurre à 41 %
- 1 œuf*
- 2 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé*
- 60 g de petit Billy
- 2 cuillères à café de miel
- 1 poire*
- 1 pincée de sel

Préparer la pâte : dans le bol du robot, verser la farine, le beurre en morceaux, le fromage blanc et le sel .Mixer et lier avec un peu d'eau. Mettre la pâte en boule et la laisser reposer 1 heure dans un endroit frais mais pas au frigo, elle durcirait.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Au bout d'une heure, étaler la pâte et foncer 4 petits moules rectangulaires antiadhésifs.

Peler la poire, enlever le cœur et la couper en fines lamelles. Répartir dans les tartelettes.

Battre ensemble l'œuf, la crème, le lait, le fromage, le miel et verser équitablement sur les lamelles de poire

Enfourner 25 minutes.

Pour le repas : radis à la croque au sel + 30 g de pain de seigle + 10 g de beurre 41 % (3pp- 4 sp) -2 tranches de rôti de bœuf froid 100g (3pp- 2 sp) -haricots verts avec un fond de veau (1pp- 1 sp)- 1 tartelette chèvre poire miel (4pp- 5 sp).Total : 11pp- 12 sp

Le week-end commence, profitez-en !