

TARTELETTES AUX ASPERGES SAUVAGES ET BACON

Mardi 23 mai 2023

Des asperges sauvages cueillies dans les bois par ma voisine et pour changer des omelettes :

Tartelettes aux asperges sauvages et bacon : 6 tartelettes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□ par tartelette

-120 g de farine : 13 sp vert bleu violet□□□ – 13 psp□

-50 g de margarine allégée 60% : 12 sp vert bleu violet□□□ -12 psp□

-150 g de bacon en tranches fines : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

*-1 botte d'asperges sauvages * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

-200 g de crème liquide 4% : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

-sel fin poivre blanc

Nettoyer les asperges, les passer sous l'eau et les cuire 4 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les plonger dans un saladier d'eau glacée pour stopper la cuisson puis les égoutter à nouveau. Les éponger dans du papier absorbant.

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur, la farine, la margarine bien froide coupée en dés et une pincée de sel. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide pour

obtenir une boule de pâte bien lisse à laisser reposer 1 heure au frais.

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.

Mettre au fond le bacon coupé en lanières et par-dessus les asperges sauvages.

Fouetter la crème avec les œufs. Assaisonner sel poivre.

Verser la préparation dans les tartelettes et enfourner 25 à 30 minutes selon votre four.

Sortir les tartelettes, les démouler et servir aussitôt.





Vous pouvez les laisser refroidir et les congeler.

Pour le repas du soir : salade composée laitue tomates cœurs de palmier œuf dur + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 tartelette aux asperges sauvages et bacon (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□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés