

TARTELETTES AUX ASPERGES

Jeudi 28 Juin 2018

Mes dernières asperges fraîches de saison... J'en ai fait une cure

Tartelettes aux asperges : 5 tartelettes et 5pp-6spl par part

La pâte :

- 150 g de farine
- 1 œuf moyen*
- 1 petit suisse à 0%*
- 1 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel

La garniture :

- 20 asperges violettes, blanches ou vertes*
- 75 g de râpé de jambon Herta ou autre marque*
- 1 œuf moyen*
- 150 ml de crème à 12 %
- sel poivre

Cuire les asperges nettoyées à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Les égoutter, les refroidir et réserver

Dans un robot mixeur, mettre la farine, la levure, le petit suisse, l'œuf et le sel et mixer pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais 1 heure. En général, dans ce cas, pas besoin d'eau pour que la boule de pâte se forme

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Sur un tapis en silicone, étaler la pâte sortie un peu plus tôt du frigo, foncer 5 moules à tartelettes antiadhésifs

Garnir chaque tartelette de râpé de jambon et déposer dessus 4 pointes d'asperges

Battre ensemble l'œuf et la crème. Assaisonner et verser dans les tartelettes

Enfourner 20 à 25 minutes



A servir aussitôt mais ces tartelettes peuvent se réchauffer ou se congeler

Quant aux tiges des asperges, elles vont garnir une salade

J'ai utilisé de la crème à 12 % mais pour diminuer les points, vous pouvez utiliser de la crème à 4%.

Compter alors 4pp-5spl

Je mets de la levure dans ma pâte car sans beurre ni huile, la pâte serait dure après cuisson. La levure apporte du moelleux

Pour le repas du soir : salade de roquette +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) -1 tartelette aux asperges (5pp-6spl) - mousse fraise gingembre au chèvre (1pp-0spl-recette du 27 05 2018). Total : 7pp-7spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés