TARTELETTES COMME A MARSEILLE

Jeudi 15 Juin 2017

L'été étant à notre porte et comme les fortes chaleurs sont au rendez-vous, les salades composées, les petites tartelettes vont avoir une place de choix.

Pour les assaisonner ou accompagner la salade avec les tartelettes, j'ai refait de la vinaigrette ww mais comme je la trouve un peu trop claire et liquide, j'ai rajouté de la vinaigrette Jardin d'Orante (0pp- 0 sp)

Tartelettes comme à Marseille : 12 tartelettes et 4pp-5 sp par part

-300 g de farine

-2 petits suisses à 20 %

-50 g de beurre à 41 %

-1/2 sachet de levure alsacienne

– 1 pincée de sel

-2 boites de sardines sans huile

-une trentaine de tomates cerises *

-200 g de crème à 4 %

-3 œufs moyens *

-sel poivre

-ciboulette

Faire la pâte : mettre dans le bol du mixer la farine, la levure, les petits suisses, le beurre en morceaux, le sel. Mixer en rajoutant 75 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un tapis en silicone ou du papier de cuisson, étaler la pâte et foncer 12 moules

Les garnir avec les sardines écrasées et les tomates épépinées, coupées en 4

Fouetter la crème avec les œufs. Assaisonner et rajouter la ciboulette émincée

Verser dans chaque tartelette et enfourner 25 minutes.

Ces tartelettes se congèlent très bien

Pour le repas du soir : salade de concombre tomate radis + 1 c

à c de vinaigrette ww (1pp- 1 sp) -1 tartelette comme à Marseille (4pp- 5 sp) –mousse framboise avec 1 yaourt à 125 g 0 % (1 pp- 2 sp). Total : 6pp- 8 sp

Passez un excellent jeudi