

TARTELETTES ITALIENNES

Vendredi 24 juin 102022

Tout en couleur et en goût !

Tartelettes italiennes : 6 tartelettes et 7 sp vert ☐ – 6 spl bleu ☐ – 6 spv violet ☐ – 6 psp ☐ par part

-100 g de farine de blé complète T110 : 9 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 9 psp ☐

-50 g de farine d'orge mondé : 4 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 4 psp ☐

-60 g de beurre à 41% : 12 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 12 psp ☐

-120 g de jambon de poulet : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet ☐ – 0 psp ☐*

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

-150 g de crème 4% : 6 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 6 psp ☐

-30 g de parmesan râpé : 5 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 5 psp ☐

-100 g d'aubergines grillées avec 1 c à c d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp ☐*

*-100 g de lanières de poivrons * : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐*

*-6 tomates cerises rouges * : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐*

*-6 tomates cerises jaunes * : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp ☐*

-sel fin, poivre blanc

-2 cuillerées à café d'origan séché

Préparer la pâte : mettre les deux farines dans le bol du mixeur avec une pointe de sel. Rajouter le beurre coupé en petits morceaux. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide (ou plus) pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer 6 moules à tartelettes.

Hacher le jambon et garnir les fonds de tartelettes avec.

Puis répartir les aubergines grillées coupées en lanières, les poivrons et les tomates cerises tranchées en 2 dans les tartelettes. Rajouter un peu d'origan.

Saupoudrer de parmesan râpé.

Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner sel poivre.

Verser dans les tartelettes.

Enfourner 35 minutes.

Sortir les tartelettes, les démouler et servir.



Vous pouvez les congeler sans aucun problème.

Je fais griller mes aubergines coupées en tranches dans ma friteuse sans huile Ninja. Sans huile ne veut pas dire sans une c à c d'huile d'olive ce qui permet d'obtenir un bon résultat.

Quant aux poivrons, je les prépare en avance : sous le gril jusqu'à ce qu'ils noircissent, les mettre ensuite dans un sac en plastique jusqu'à refroidissement puis les peler.

Indice glycémique moyen.

Pour le repas du soir : salade roquette betterave avec 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – 1 tartelette italienne (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□)-100 g de compote maison sans sucre ajouté pêche abricot (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□).

Total : 9 sp vert□ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp□

Recalculez bien vos perso points psp□ fonction de vos préférences alimentaires.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés