

TARTELETTES JAMBON ASPERGES

Mardi 07 Juin 2022

Une recette un peu différente de celle déjà publiée le 28 juin 2018 :

Tartelettes jambon asperges : 6 tartelettes et 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□ par part

-100 g de farine de grand épeautre intégrale : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

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

-300 g de tiges d'asperges blanches* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-200 g de jambon dégraissé : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

-65 g de margarine allégée : 14 sp vert bleu violet□□□ – 14 psp□

-3 oeufs moyens* : 7 sp vert □ – 0spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

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

-sel fin, poivre blanc

Pour la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur les deux farines mélangées, une pincée de sel fin et la margarine bien froide coupée en petits dés.

Mixer en rajoutant 50 ml d'eau ou un peu plus pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais 1 heure minimum.

Peler les tiges d'asperges, les couper en rondelles assez

fines et les cuire à la vapeur (cocotte-minute) 5 minutes. Les égoutter puis les éponger avec du papier absorbant.

Préchauffer le four 180° (th 6), chaleur traditionnelle

Sortir la pâte, l'étaler sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisé.

Foncer 6 moules à tartelettes et les garnir de rondelles d'asperges et de jambon mixé.

Battre les oeufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre.

Verser le tout dans les tartelettes et enfourner 30 minutes.

Les sortir du four, les démouler et les servir aussitôt.



La pâte est assez friable alors n'hésitez pas à foncer les moules avec les doigts comme de la pâte à modeler.

Un bon moyen pour recycler des asperges cassées dont les tiges

ne peuvent pas être servies seules.

L'indice glycémique est moyennement bas.

Ces tartelettes se congèlent sans problème.

Pour le repas du soir : salade composée sucrine haricots verts betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) – 1 tartelette jambon asperges (7 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) -1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) -2 abricots (0 sp vert bleu violet -0 psp). Total : 9 sp vert – 8 spl bleu – 7 spv violet - 7 psp

N'oubliez pas de tenir compte de vos propres choix alimentaires pour calculer vos perso points psp

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés