TARTELETTES JARDINIÈRES

Jeudi 22 Juin 2017

A croquer sous le parasol du jardin ou en terrasse :

Tartelettes jardinières : 6 tartelettes et 5pp- 8 sp vert,- 7 sp bleu – 7 sp violet par part

-200 g de farine

-1 petit suisse à 20 %

-50 g de beurre à 41 %

-1/2 sachet de levure alsacienne

-sel

-50 g de petits pois frais ou surgelés *

-50 g de tomates confites

-180 g de jambon de poulet *

-50 g d’olives vertes dénoyautées

-2 œufs moyens *

-200 g de crème à 4 %

-50 ml de lait écrémé *

-1 cuillerée à café de maïzena

-sel poivre

-persil

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixer la farine, la

levure, le petit suisse, le beurre, une pincée de sel et mixer en rajoutant 50 d’eau ou un peu plus pour obtenir une boule de pâte lisse à mettre au repos et au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Sur un plan en silicone ou une feuille de papier cuisson, étaler la pâte et foncer 6 petits moules

Garnir avec le jambon de poulet mixé, les petits pois crus ou surgelés, les tomates confites détaillées en petits dés et les olives coupées en rondelles

Délayer la maïzena dans le lait et rajouter à la crème fouettée avec les œufs .Assaisonner

Verser dans les tartelettes, saupoudrer de persil ciselé et enfourner 25 minutes.

A servir chaud.

Vous pouvez une fois refroidies les congeler

Pour le repas du soir : salade de jeunes pousses + champignons + 1 c à c d’huile (1pp- 1 sp) – 1 tartelette jardinière (5pp- 6 sp)-mousse framboise avec 100 g de fromage blanc à 0 % (1pp- 1 sp) .Total : 7pp- 8 sp

Très bon jeudi à toutes et tous