

# TARTELETTES KIWI

Dimanche 19 Avril 2020

*Moins caloriques que les desserts au chocolat :*

**Tartelettes kiwi : 6 tartelettes et 5sp vert bleu violet** □□□  
**par part**

-160 g de farine

-1 petit suisse 20%

-30 g de beurre 41%

-1/3 de sachet de levure alsacienne

-8 kiwis \*

-20 g de poudre d'amandes

-sugarly (sucralose)en poudre

-1 pincée de sel

*Mettre dans le bol du mixeur la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre coupé en petits dés et mixer en rajoutant 50 ml d'eau ou plus pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais*

*Peler les kiwis et les couper en rondelles*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Sur un tapis en silicone ou du papier cuisson, étaler la pâte et garnir 6 moules à tartelettes rectangulaires*

*Garnir le fond des tartelettes de poudre d'amandes et poser les tranches de kiwi dessus*

*Saupoudrer de sugarly*

*Enfourner 25 minutes*

*Les sortir du four, les démouler et les laisser refroidir*



*Ces tartellettes se congèlent très bien*

*Pour la quantité de kiwis, tout dépend de leur grosseur. Prévoyez large*

*Pour le repas de Pâques : virgin mojito sucre remplacé par du sugardyl (0sp vert bleu violet ☐☐☐)-crudités avec 100 g de skyr 0% salé(1sp vert ☐ -0spl bleu☐ -0spv violet☐ )-asperges saumon fumé avec 10 g de mayonnaise allégée +2 c à c de fromage blanc 0% (3 sp vert ☐ -1spl bleu☐ -1spv violet☐ )-carré d'agneau au four (6sp vert bleu violet ☐☐☐)-poêlée de fonds d'artichauts haricots verts avec 1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet ☐☐☐)-1 tartellette kiwi (5sp vert bleu violet ☐☐☐). Total :16sp vert ☐ – 13spl bleu☐-13spv violet ☐*

*À équilibrer avec le repas du soir en faisant une large part*

*aux fruits et légumes*

*Très bon dimanche*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***