

TARTELETTES CREVETTES

POIREAUX

Lundi 03 Juin 2019

Préparées d'avance et congelées juste avant le départ de notre virée

Tartelettes poireaux crevettes : 6 tartelettes et 6pp-8 sp vert -6spl bleu – 6 spv violet par part

- 160 g de farine
- 50 g de beurre à 41 %
- 1 petit suisse à 20 %
- 1pincée de sel
- 6 grosses crevettes roses cuites et décortiquées *
- 4 blancs de poireaux
- 2 œufs *
- 200 g de crème à 4 %
- 1 c à c d'huile
- sel poivre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, le petit suisse et le beurre coupé en dés. Mixer en rajoutant 50 à 75 ml d'eau jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure

Nettoyer les poireaux, les couper en rondelles et les faire revenir à petit feu et à couvert dans une sauteuse avec 1 c à c d'huile pendant

15 minutes. Laisser refroidir

Préchauffer le four 180° (th6)

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

Les garnir de la fondue de poireaux

Poser une crevette au centre



Fouetter la crème et les œufs. Assaisonner

Verser dans les tartelettes et enfourner 30 minutes





A servir chaudes mais aussi froides pour l'apéritif, les tartelettes étant coupées en tranches fines

Pour le repas du soir : salade verte + tomate + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) - tartelette poireaux crevettes (6pp-6sp) – 100 g de skyr 0% fraises (1pp-0spl)

Très bon début de semaine

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés