

TARTELETTES POIRES ET NOISETTES

Samedi 19 Novembre 2016

Ma gourmandise de fin de semaine :



Tartelettes poires et noisettes : 6 tartelettes et 4pp- 5 sp par part

-180 g de farine

-1 petit suisse 20 %

-30 g de beurre 41 %

-1/2 sachet de levure alsacienne

-1 pincée de sel

-6 petites poires *

-20 g de poudre de noisettes

-6 cuillerées à café de sucralose en poudre

Préparer la pâte : mettre dans le bol du robot la farine , la levure, le beurre, le petit suisse ,la pincée de sel et mixer avec un peu d'eau pour obtenir une pâte lisse à laisser reposer 1 heure au frais

Préchauffer le four 180°

Étaler la pâte et foncer 6 petits moules antiadhésifs rectangulaires (dans mon cas)

Peler les poires, enlever le cœur de chacune et les couper en tranches

Garnir chaque tartelette avec une poire .Saupoudrer de sucralose et de poudre de noisettes.

Enfourner 20 à 25 minutes

Démouler sur une grille

Pour le repas : radis avec 100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) – 1 steak haché 5% (5pp- 4 sp) –chou-fleur + 10 g de beurre 41 % (1pp- 2 sp) – 1 tartelette poire noisette (4pp- 5 sp).Total : 11pp- 12 sp

Très bon début de week-end