

TARTELETTES POULET AIL DES OURS CHÈVRE

Mardi 16 mai 2023

Comme il me restait de l'ail des ours, j'ai continué dans la série tartelettes :

Tartelettes poulet ail des ours chèvre : 6 tartelettes et 8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□ par part

-120 g de farine : 13 sp vert bleu violet□□□ – 13 psp□

-50 g de margarine allégée 60% : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

*-200 g de filet de poulet cuit vapeur * : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-10 feuilles d'ail des ours avec les tiges (0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp □*

-60 g de bûche de chèvre : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

-2 œufs moyens : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-120 g de crème à 4% : 5 sp vert bleu violet□□□- 5 psp□

-sel fin poivre blanc

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixeur la farine, la margarine bien froide et coupée en petits dés et une pincée de sel. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure.

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

Sur un tapis en silicone ou une feuille de papier sulfurisée, étaler la pâte et foncer 6 moules à tartelettes (11 à 12 cm de diamètre).

Garnir les tartelettes avec le poulet détaillé en allumettes et l'ail des ours avec les feuilles émincées aux ciseaux comme les tiges.

Couper la bûche de chèvre en 6 tranches fines et les poser dans les tartelettes.

Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner : sel fin, poivre blanc et verser dans les tartelettes.

Enfourner 30 minutes.

Sortir les tartelettes et les démouler.



A servir avec une salade composée.

Ces tartelettes une fois refroidies se congèlent très bien.

La pâte brisée se fait manuellement d'habitude mais depuis des années j'ai un mixeur Rowenta qui assure.

Plusieurs personnes m'ont demandé où je trouvais l'ail des ours : sur le marché, chez Grand Frais ou chez Pourdebon (internet)

Pour le repas du soir : salade composée (sucrine, carottes râpées, radis, tomates cerises) + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) - 1 tartelette poulet ail des ours chèvre (8 sp vert - 6 spl bleu - 6 spv violet - 6 psp) - crème citron jaune aux fraises (5 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp). Total : 14 sp vert - 9 spl bleu - 9 spv violet - 9 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. Fr

Tous droits réservés