

TARTELETTES POULET GRUYÈRE OLIVE

Mercredi 28 Décembre 2016

Pour un repas sur le pouce ou un soir :



Tartelettes poulet gruyère olive : 6 tartelettes et 7pp -9 sp vert – 7 spl bleu -7 spv violet par part

- 180 g de farine
- 1 petit suisse 20 %
- 40 g de beurre à 41 %
- 1 sachet de levure alsacienne
- 1 pointe de sel
- 150 g de blanc de poulet cuit *
- 100 g de gruyère râpé à 6 %
- 30 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 œufs*
- 100 g de crème 4 %
- sel poivre

Préparer la pâte : mixer ensemble la farine, la levure, le sel, le petit suisse, le beurre coupé en petits morceaux et lier avec un peu d'eau (50 à 75 ml) pour obtenir une boule de pâte lisse à laisser reposer au frais minimum 1 heure.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Puis étaler la pâte et foncer 6 petits moules antiadhésifs

Les garnir de petits dés de poulet, d'olives coupées en rondelles et de gruyère râpé

Verser dessus la crème battue avec les œufs et assaisonnée

Enfourner 25 minutes.

Servir chaud.

Elles se congèlent et se réchauffent très bien et c'est aussi un bon moyen de finir la volaille de Noël

Pour le repas : salade d'haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – 1 tartelette poulet gruyère olive (7pp- 7 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) –salade de fruits maison (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 10 sp

Très bon mercredi