TARTELETTES REINE CLAUDE NOISETTE

Dimanche 09 Septembre 2018

Un dessert de saison

Tartelettes reine claude noisette : 6 tartelettes et 4pp-5sp par part

-140 g de farine

-1 petit suisse 20 %

-30 g de beurre à 41 %

-1 pincée de sel

-1/2 sachet de levure alsacienne

-une vingtaine de prunes reine claude*

-30 g de poudre de noisettes

-6 sticks de sucralose

Préparer la pâte : mettre dans le bol du mixeur la farine, le sel, la levure, le petit suisse et le beurre coupé en petits morceaux. Mixer avec 50 à 75 ml d'eau froide jusqu'à obtenir une boule de pâte lisse à mettre au frais 1 heure

Préchauffer le four 180° (th 6)

Sur un plan en silicone ou sur du papier cuisson, étaler la pâte et couper 6 carrés de 12 cm de côté

Avec la pointe d'un couteau, tracer un trait tout autour à 1 cm des bords

Les saupoudrer de poudre de noisettes puis les garnir avec les

prunes dénoyautées et coupées en 2, le côté pulpe sur le dessus afin de ne pas trop détremper la pâte.

Répartir le sucralose dessus

Les enfourner 25 minutes

Les sortir, les démouler et les laisser refroidir

Une fois bien froides, ces tartelettes se congèlent très bien

Pour le repas : asperges blanches + 10 g de mayonnaise allégée +50 g de skyr 0% (2pp-1spl) -lapin aux épices (5pp-4sp-recette du 16 02 2017) -tartelette reine claude noisette (4pp-5sp). Total : 11pp-10 spl

Passez un très bon dimanche

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés