

TARTELETTES RICOTTA FIGUE

Dimanche 03

Novembre 2019

Mes dernières figures :

Tartelettes

ricotta figue : 6 tartelettes et 6pp-6sp par part

- 6 figues *
- 120 g de ricotta
- 3 cuillérées à café de sucralose en poudre
- 2 œufs moyens *
- 200 g de crème à 4%
- 140 g de farine
- 1 petit suisse à 20 %
- 30 g de beurre à 41%
- 1/2 sachet de levure alsacienne
- 1 pincée de sel

Préparer la pâte : dans le bol du mixeur, mettre la farine, la levure, le sel, le petit suisse et le beurre froid coupé en petits dés.

Mixer avec 50 à 75 ml d'eau froide pour obtenir une boule de pâte lisse à

mettre au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

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

Les garnir de 20 g de ricotta chacune et d'une figue coupée en 4



Fouetter les œufs avec la crème et le sucralose et verser dans chaque tartelette



Enfourner 25 minutes

Les sortir, les démouler et les laisser refroidir



Vous pouvez congeler ces tartelettes sans problème

Pour le repas : concombre à la crème allégée (1pp-2 sp)
-filet de carrelet grillé avec 1 c à c d'huile (3pp-1sp) -100
g de petits pois
(2pp-0spl) -1 tartelette ricotta figue (6pp-6 sp). Total :
12pp-9spl

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158: cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés