

TARTELETTES TOMATE RICOTTA

Jeudi 05 juin 2025

Les tomates reprennent leur place estivale. Elles sont très appréciées l'été froides ou chaudes :

Tartelettes tomate ricotta : 6 tartelettes et 7 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp par tartelette

- 140 g de farine d'épeautre
- 60 g de margarine allégée 60%
- 2 grosses tomates*
- 150 g de ricotta
- 2 oeufs moyens*
- 4 cuillerées à café de chapelure
- ciboulette émincée*
- sel fin poivre blanc

Préparer la pâte brisée : mettre dans le bol du mixer la farine, une pincée de sel fin, la margarine bien froide détaillée en dés. Mixer rapidement en rajoutant 50 ml d'eau froide jusqu'à obtenir une boule de pâte à laisser reposer 30 à 40 minutes au frais.

Préparer les tomates : avec un couteau pointu, faire une croix à la base des tomates et les plonger 30 secondes dans de l'eau bouillante puis les mettre dans un saladier d'eau glacée pour arrêter la cuisson. Les peler.

Couper horizontalement les tomates, ôter les pépins avec une cuillère, les saler légèrement et les poser sur une grille pour leur faire rendre l'eau pendant une quinzaine de minutes.

Les essuyer avec du papier absorbant et les couper en petits dés.

Préchauffer le four 180°(th6)

Étaler la pâte et foncer 6 moules à tartelettes.

Saupoudrer le fond des tartelettes avec 2 c à c de chapelure puis répartir les dés de tomates.

Fouetter ensemble les oeufs et la ricotta, rajouter la ciboulette finement émincée et bien mélanger. Assaisonner : sel fin poivre blanc.

Recouvrir chaque tartelette de cette préparation.

Saupoudrer avec le restant de chapelure et enfourner 25 à 30 minutes.

Les sortir du four et les démouler.



L'indice glycémique est assez bas.

Vous pouvez les servir chaudes, tièdes et même froides et elles peuvent se congeler.

Choisissez des tomates pas trop riches en eau pour ne pas détremper la pâte malgré la chapelure.

Pour le repas du soir : salade composée mâche betterave pointes d'asperges vertes + 50 g de pois chiches + 2 c à c de vinaigrette allégée (2 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp) – 1 tartelette tomate ricotta (7 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp) – 1 tranche de terrine fruitée d'été (0 sp vert bleu violet – 0 psp – recette du 28/07/2019). Total : 9 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés