



TARTELETTE AU FROMAGE

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



1 tartelette

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

ATKINS

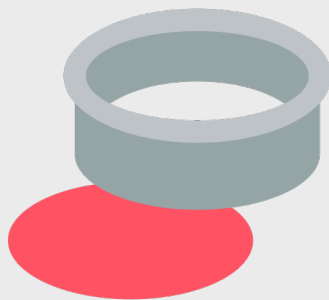
1 tartelette = 1 part

Kcal : 202 kcal

Lipides : 17,2 g

Glucides : 1 g

Protéines : 10,8 g



©Cutter icons created by Smashicons - Flaticon.com

Matériel : emporte-pièce de
8 cm de diamètre



Astuces



* Il est possible d'ajouter des lardons, une autre viande/poisson, de remplacer l'emmental par un autre fromage ou d'ajouter d'autres épices dans la pâte et/ou dans la garniture (herbes de Provence, paprika, curry...).



INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 20 g d'amandes en poudre bio Vahiné®
- 5 g d'œuf
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 15 g d'emmental râpé
- 5 g de lait demi-écrémé
- 10 g d'œuf
- Sel, poivre
- Muscade (facultatif)

PRÉPARATION

Pâte :

Préchauffer le four à 180 °C. Dans un bol, casser un œuf et le battre. Dans un autre bol, verser 5 g d'œuf battu et ajouter 20 g de poudre d'amandes. Mélanger la préparation avec les doigts pour former une boule. Recouvrir l'emporte-pièce de papier cuisson et y étaler la pâte avec les doigts. Pré-cuire la pâte pendant 5 minutes.

Garniture :

Dans un bol, mélanger 5 g de lait demi-écrémé, 15 g de fromage et 10 g d'œuf battu. Assaisonner la préparation avec du sel, du poivre et de la muscade. Verser la garniture sur la pâte et poursuivre la cuisson 15 - 20 minutes (jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée).