



# TARTELETTES

## FRUITS ROUGES & CHANTILLY A LA MENTHE

### LE SAVIEZ-VOUS ?

*Les fruits rouges font partie des fruits les **moins sucrés** : 150g de ces fruits contiennent 10g de sucre, soit autant que la moitié d'une banane moyenne. Par ailleurs, une portion de 150g suffit à couvrir nos besoins quotidiens en **vitamine C** !*

Pour : 4 tartellettes

Niveau : Moyen

Temps : 1h

### INGREDIENTS

#### Pour la pâte sablée :

- 125g de farine
- 60g de beurre froid
- ½ jaune d'œuf
- 20g de sucre
- 15ml d'eau

#### Pour la chantilly :

- 15cl de crème fraîche liquide 30% infusée avec une quinzaine de feuilles de menthe la veille
- 20g de sucre

#### Garniture :

- 150g de fruits rouges
- 20g de chocolat noir pâtissier (facultatif)

#### Préparez la pâte sablée :

1. Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez le beurre froid coupé en cubes.
2. Sablez la pâte du bout des doigts jusqu'à « absorber » tout le beurre dans la farine et obtenir une texture sablée.
3. Ajoutez le sucre et mélangez.
4. Ajoutez-le ½ jaune d'œuf, l'eau et mélangez jusqu'à obtenir une pâte, sans trop la travailler.
5. Formez une boule et réservez au frais pendant 30min.

#### Pendant ce temps, préparez la chantilly :

6. Retirez les feuilles de menthe de la crème fraîche après l'avoir laissé infuser une nuit au réfrigérateur.
7. 15min avant de monter la crème en chantilly, placez le saladier et les fouets du batteur électrique au congélateur. *A noter : Il faut que les ustensiles et la crème soient bien froids pour que la chantilly soit ferme.*
8. Versez la crème froide dans le saladier puis la monter en chantilly au batteur électrique.
9. Incorporez petit à petit le sucre quand la chantilly commence à se former.

10. Fouettez jusqu'à obtenir une chantilly ferme (environ 5 à 10min). Réservez au frais.

#### Préparez les fonds de tarte :

11. Préchauffez le four à 180°.

12. Sortez la pâte et étalez-la sur un plan de travail propre et fariné.

13. Découpez la pâte selon la taille de vos moules et la disposer dans vos moules beurrés.

14. Couvrir le fond de pâte avec du papier sulfurisé puis des pois secs (pois chiches, lentilles).

15. Enfournez 15min.

16. Après 15min de cuisson, les sortir du four, ôtez les pois, les papiers et enfournez de nouveau environ 5min pour cuire le fond.

17. Laissez refroidir les fonds de tarte. Nappez éventuellement l'intérieur avec le chocolat fondu (facultatif).

#### Assemblez le tout :

18. Remplissez les fonds de tarte refroidis avec de la chantilly puis recouvrir de fruits rouges. Servez frais et dégustez !

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
5g	26g	39g	15,5g
410 kcal			

Une recette riche en lipides, en glucides (sucres) et en goût ! Bien sûr, il vaut mieux éviter d'en manger tous les quatre matins, mais on ne s'en prive pas pour autant. Une alimentation équilibrée ce n'est pas une alimentation sans plaisir. C'est une alimentation qui trouve un juste équilibre et une balance entre les différentes sources d'aliments et de nutriments.

Voici donc ce que je vous propose pour un repas équilibré, incluant cette recette :

- **Entrée** : Salade de fenouil au citron vert
- **Plat principal (non-végétarien)** : Escalope de poulet et tian de légumes à la feta  
Ou **Plat principal (végétarien)** : Chakchouka verte et feta
- **Dessert** : *Tartelettes aux fruits rouges*
- **A côté** : Une tranche de pain grillé et de l'eau

GALERIE PHOTOS

