

Pâte brisée à l'huile végétale

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 60g de farine de blé T110, ou de votre choix épeautre, seigle, blé T80...
- 15 cl huile (1 cuillère à soupe + ½) végétal au choix
- 2,5cl eau (25ml)
- Option : 1 cuillère à café rase d'épices au choix : thym, estragon, ail de ours...

Préparation 15 minutes / Refroidissement 15 – 30 minutes

- Verser la farine dans le saladier
- Ajouter l'huile et les épices si vous le souhaitez
- Mélanger avec vos mains, pour obtenir une consistance sableuse
- Ajouter l'eau au fur et à mesure jusqu'à l'obtention d'une boule homogène
- Si vous avez mis trop d'eau, n'hésitez pas remettre un peu de farine
- Mettre la pâte 15 à 30 min au frigidaire, elle sera plus facile à travailler
- Beurrer ou mettre une feuille de papier sulfurisé dans votre moule
- Étaler la pâte sur votre plan de travail
- Mettre la pâte dans votre moule, si vous n'y arrivez pas il existe des vidéos tuto sur youtube
- Si votre papier sulfurisé ne tient pas dans votre moule. Froisser le faire en une boule, humidifier votre boule, déplier là et placer là dans votre moule
- Le temps de cuisson dépendra de la garniture choisie
- Il est possible que vous deviez précuire votre pâte avant de la garnir (c'est la cuisson à blanc)

Accompagnement

- Cette pâte peut être utilisée pour des recettes salées ou sucrées. Il est inutile de sucrer votre pâte pour vos dessert, votre garniture suffira.

- Toutes les huiles ne se cuisent pas. Vous pouvez utiliser de l'huile d'olive, d'arachide, de noix de macadamia...

Dans l'onglet matières grasses, il y a un tableau à télécharger pour découvrir comment utiliser les huiles.

Diétôdélices