



Recette :

Pâte à tarte sans gluten mi-beurre clarifié, mi-huile

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
et hypotoxique.

Par : Caroline Roy



* VOIR CETTE RECETTE EN VIDÉO

RENDEMENT : 6 à 8 croûtes de 23 cm

(9 po)

PRÉPARATION : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 770 g (5 1/2 tasses) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel de mer
- 220 g (1 tasse) de beurre clarifié (ou ghee)
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 300 g (1 1/4 tasse) d'eau froide
- 1 oeuf moyen (45 g)

PRÉPARATION

1. Moudre finement les graines de lin dans un moulin à café. Dans un grand bol, mélanger la farine, le lin moulu et le sel.
2. Ajouter le beurre clarifié en morceaux et défaire complètement avec les mains ou au coupe-pâte (*j'aime bien, pour ma part, faire cette partie avec mes mains*). Dans un autre bol, bien battre ensemble l'huile, l'eau et l'oeuf. Vous pouvez utiliser une fourchette, un fouet ou un mélangeur sur socle. Ce qui compte, pour bien réussir une pâte à tarte contenant de l'huile, c'est que l'eau et l'huile soient très bien émulsionnées.
3. Faire un puits au centre de la farine, verser le mélange



CONSEIL PRATIQUE

Instructions pour rouler la pâte

1. Diviser la pâte et enfariner les boules avant de les abaisser, afin qu'elles ne soient pas collantes.
2. **Délicatement**, abaisser chacune sur une surface enfarinée sur un seul côté, **sans retourner la pâte**.
3. Au besoin, la déplacer en la soulevant doucement et enfariner de nouveau la surface et le rouleau à pâte. Il faut toujours s'assurer que la pâte ne colle pas.
4. Plier la pâte en 2, la déposer doucement dans l'assiette puis la déplier.
5. Cuire à 350°F sur la grille du bas, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

VOUS POUVEZ CONGELER LES CROÛTES NON CUITES EN LES SÉPARANT AVEC UN PAPIER CIRÉ.

liquide et bien mêler le tout à l'aide d'une cuiller de bois.

4. Couvrir la pâte et la réfrigérer pour un minimum de trois à quatre heures (idéalement toute la nuit).