



## Pâte à tarte à l'huile

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

Par : Cuisine L'Angélique



[\\* VOIR CETTE RECETTE EN VIDÉO](#)

RENDEMENT : 4 croûtes de 23 cm (9 po)

PRÉPARATION : 15 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 560 g (4 tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 35 g (1/4 tasse) de graines de lin
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 200 g (1 tasse) d'huile d'olive
- 320 g (1 1/3 tasse) d'eau froide
- 1 oeuf moyen (45g) (vous pouvez omettre l'oeuf pour une version végétalienne)

### PRÉPARATION

1. Mouliner finement les graines de lin dans un moulin à café. Dans un grand bol, mélanger la farine, le lin moulu et le sel.
2. 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 à 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 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).



### 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.



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé  
et sans gluten!*

[DÉTAILS](#)

#### VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 130 Calories  
1/6 de croûte

Lipides: 7 g	11 %
Saturés 1 g	
Trans 0 g	6 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 0,7 g	
Oméga-3: 0,5 g	
Monoinsaturés: 5 g	
Cholestérol: 5 mg	
Sodium: 20 mg	1 %
Glucides: 14 g	5 %
Fibres: 1 g	4 %

Sucres: 0 g	
Protéines: 1 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	2 %
Calcium	2 %
Fer	4 %
Magnésium	6 %
Manganèse	20 %
Phosphore	6 %