



Pâte à tarte santé sans lait sans œuf d'après Laurence Salomon

Pour un moule à tarte d'environ 28cm, il faudra

La base :

200g de farine (de la T45 genre Francine suprême, de la farine à pain T55, de la farine bise T80, de la complète T110, des mélanges...)

50g flocons de céréales (d'avoine, de quinoa, ce que vous voulez!)

environ 2 csoupe de graines (pavot, sésame, nigelle, tournesol, courge, le choix est immense!)

1/4 cc café (une bonne pincée) sel

eau, à introduire en tout dernier, csoupe par csoupe. D'après mon expérience personnelle, la quantité peut varier de 3 à 15 csoupe selon les ingrédients choisis.

Pour une pâte sucrée :

1 csoupe sucre en poudre

3 csoupe huile olive

Éventuellement 1 grosse csoupe de purée d'amande blanche (ou de noisette, ou de sésame, ou d'arachide, pourquoi pas, tout dépendra de la garniture! J'ai testé avec la purée d'amande blanche)

Pour une pâte salée :

5 csoupe huile olive

le choix des graines s'étend avec graines de fenouil, cumin, carvi etc... et on peut aussi envisager des épices!

La méthode :

Commencer par légèrement concasser (ou mixer!) les grosses graines (ex tournesol) ou fruits secs entiers (ex pistaches, noix etc.) Ajouter la farine, le sel, les flocons de céréales, éventuellement le sucre, les graines, épices etc., mélanger. Ajouter l'huile d'olive, éventuellement la purée d'oléagineux, mélanger en essayant de sabler, à la main ou au robot. Ajouter ensuite l'eau csoupe par csoupe jusqu'à pouvoir former une boule.

Étaler aussitôt la pâte, la placer délicatement dans un moule préalablement huilé légèrement et mettre au congélateur environ 20 minutes, ou 1h au frigo.

Au moment de placer la garniture, sortir la pâte du frigo ou du congélateur, et la piquer à la fourchette comme on le ferait pour une tarte normale.

Cette pâte peut se cuire indifféremment à blanc ou garnie, et exactement de la même façon qu'une pâte au beurre avec ou sans œufs.

A vous d'imaginer votre propre combinaison !