

PATE BRISÉE VÉGÉTALE



Ingrédients :

- Farine 1/2 complète ou blanche 250g
- Eau 120mL
- Huile de tournesol 80mL

Pour une version sucrée :

- Cannelle
- Sucre vanillé
- Arôme...

Pour une version salée :

- Curry
- Herbes de Provence
- Sel, poivre...

Astuces :

Remplacer une partie de l'huile de tournesol par de l'huile d'olive ou de l'huile de coco (qui résistent à la cuisson).

Préparation : 5 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Pour 1 pâton = 1 tarte de 6 à 8 personnes

1. Dans un saladier : mélanger la farine, l'eau et l'huile et mélanger à l'aide d'une spatule en bois. Le pâton se forme très rapidement au bout d'une minute.
2. Facultatif : ajouter les épices ou arômes en fonction de vos goûts et de la recette.
3. Réserver votre pâton au frais 30 minutes avant de l'utiliser, votre pâte sera plus facilement maniable par la suite.
4. Fariner le plan de travail. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte.



@Recettes100faim.fr