

# PÂTE BRISÉE VÉGÉTALE

Recettes100faim.fr

Pour un pâton (une tarte) | Préparation : 5 minutes | Repos au frais : 30 minutes | Cuisson : 20-30 minutes

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

**Pour une version sucrée** : cannelle, sucre vanillé (**recette sur le blog**), arôme (vanille ou autre)  
**Pour une version salée** : curry, herbes de Provence, sel, paprika, mélange Cajun...



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 aromes 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**, abaisser la pâte.

## CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Les huiles de tournesol, d'olive et de coco résistent à la cuisson. Choisissez l'huile en fonction de vos goûts et de la recette.
- Pour cette recette, pas besoin de pétrissage ! En revanche, l'étape de repos au frais est primordiale.
- Découvrez la recette de **pâte brisée pur beurre** sur le blog !

Recette en vidéo



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire  
[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)

