

PÂTE BRISÉE AU BEURRE



Recettes100faim.fr

Pour 1 pâton | Préparation : 10 minutes | Repos au frais : 30 minutes à 1h

Farine blanche (ou ½ complète) 250g • Eau 70mL

Beurre 1/2 sel (ou doux) à température ambiante 125g

Pour une version salée : curry, herbes de Provence, piment d'Espelette (1 pincée)...

Pour une version sucrée : sucre roux ou sucre vanillé (2 càs), cannelle (1 pincée)...

AU ROBOT :



Déposer dans la cuve la farine, le beurre à température ambiante en petits cubes (2 cm de largeur), l'eau et les épices ou le sucres. Laisser **pétrir** 2 minutes environ jusqu'à obtenir un pâton. **Rabaisser les bords** si besoin.

À LA MAIN :



Dans un saladier, mélanger avec vos **main**s (ou à l'aide de 2 **fourchettes**) la farine, le beurre à température ambiante en petits cubes, les épices/le sucre. Puis ajouter l'eau et **pétrir** jusqu'à obtenir un pâton.

REPOS AU FRAIS & CUISSON:



Laisser reposer le pâton **30 minutes à 1h au frais**. À la sortie du frigo, **fariner** un plan de travail et votre pâton. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, **abaisser** la pâte (elle doit avoir moins de 1cm d'épaisseur). Pour la cuisson, cela dépend des recettes (durée et thermostat).

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Découvrez mes recettes de **pâte brisée végétale**, **pâte sablée** et **tartes** sucrés ou salées sur le blog !
- L'étape de **repos au frais** est fondamentale pour que la pâte durcisse, elle sera plus facile à abaisser par la suite.
- Le beurre doit absolument être à **température ambiante** (et non fondu).

