

**Chaussons sans gluten
courgette, tomate et olives
(vegan, sans gluten)**

**Chaussons sans gluten courgette,
tomate et olives**



Ingrédients pour 6 chaussons :

Pour la pâte :

- 280 de farine de riz complet (+ de la farine pour le façonnage)
- 10 g d'herbes Provence moulues

- 1 c. à café de fleur de sel
- 150 g de yaourt de soja nature
- 30 g d'huile d'olive
- 150 ml d'eau

Pour la farce :

- 1 courgette d'environ 120 g, lavée
- 80 g de chair de tomate, fraîche ou en conserve
- 5 olives noires dénoyautées, hachées grossièrement
- 1 pincée de fleur de sel

Déroulement de la recette :

1. *Préparer la pâte comme suit :* dans un saladier, combiner la farine, les herbes moulues et le sel. Incorporer le yaourt au soja, l'huile d'olive et l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
2. Diviser la pâte en 6 morceaux de 100 g environ et former des petites boules. La pâte colle et c'est normal : vous servir de farine de riz supplémentaire pour manipuler plus facilement la pâte.
3. Répartir les pâtons sur une feuille de papier cuisson.
4. Étaler chaque boule avec le plat de la main puis à l'aide d'un rouleau, en couvrant la pâte avec une feuille de papier cuisson pour ne pas qu'elle colle au rouleau.
5. Former 6 disques de 12 à 15 cm de diamètre. Faire glisser la feuille avec les disques sur une plaque allant au four.
6. *Préparer la farce comme suit :* râper la courgette et la mélanger avec la chair de tomate, les olives hachées et le sel.
7. Répartir la farce sur la moitié de chaque disque, en laissant 1 cm de rebord.

8. Rabattre l'autre moitié et souder. Cette étape est délicate : nous sommes dans une préparation sans gluten et la pâte a tendance à se casser. Aussi, il faudra faire un peu de maçonnerie en faisant au mieux pour que toute la farce soit bien emballée.
9. Faire cuire les chaussons 25 minutes dans un four préchauffé à 180° (th.6).

Astuce : Saupoudrez les chaussons de graines de sésame, de lin ou de pavot avant d'enfourner.

Conservation : Ces chaussons se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Ils peuvent se congeler.

[themoneytizer id=13364-16]