

**Pâte Brisée légère (vegan,
sans gluten)**

Pâte Brisée légère avec gluten



Ingrédients pour 1 moule à tarte de 26 cm de diamètre :

- 100 g de yaourt de soja
- 100 g d'eau
- 20 g de graines de chia
- 250 g de farine T65

- 30 g d'huile d'olive

Déroulement de la recette :

1. Dans un saladier, mélanger le yaourt de soja avec l'eau.
2. Incorporer les graines de chia et laisser reposer 5 à 10 minutes.
3. Ajouter la farine ainsi que l'huile d'olive et combiner, d'abord à la spatule, puis à la main, jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Huiler légèrement un moule à tarte de 26 cm de diamètre et répartir la pâte, en vous aidant d'un rouleau au préalable, ou simplement de vos mains.
5. Garnir puis cuire 25 à 30 minutes à 200° (th.6-7).



Pâte Brisée légère sans gluten

Ingrédients pour 1 moule à tarte de 26 cm de diamètre :

- 100 g de yaourt de soja
- 100 g d'eau + 30 ml

- 20 g de graines de chia
- 30 g d'huile d'olive
- 40 g de polenta précuite fine
- 50 g de fécule de maïs ou de pomme de terre
- 150 g de farine de riz complet

Déroulement de la recette :

1. Dans un saladier, mélanger le yaourt de soja avec les 100 g d'eau.
2. Incorporer les graines de chia et laisser reposer 10 minutes.
3. Ajouter l'huile d'olive, la polenta, la fécule, la farine de riz ainsi que 30 ml d'eau.
4. Combiner, d'abord à la spatule, puis à la main, jusqu'à obtenir une boule de pâte.
5. Huiler légèrement un moule à tarte de 26 cm de diamètre et répartir la pâte, en vous aidant d'un rouleau au préalable, ou simplement de vos mains.
6. Garnir puis cuire 25 à 30 minutes à 200° (th.6-7).



Astuces :

- J'aime ajouter à ma pâte de la ciboulette hachée finement ou quelques épices.
- Par ailleurs, j'étale presque toujours de la moutarde à l'ancienne sur ma pâte, avant d'y ajouter ma

préparation. Cela relève son goût.

- Lorsque mes légumes sont aqueux, je répartis un peu de polenta très fine ou de poudre d'amande sur ma pâte avant de la garnir.

Vidéo :

- Retrouvez la recette filmée sur ma chaîne YouTube [en cliquant ici.](#)

[themoneytizer id=13364-16]