



PÂTE BRISÉE

PARFUMÉE

Pour : 1 grande pâte (6 pers.)

Niveau : Facile

Temps : 20min + 35min de cuisson

INGREDIENTS

- 250g de farine
- 125g de beurre mou
- 80ml d'eau
- 1 pincée de sel
- Épices et aromates au choix (facultatif)

Si pâte brisée sucrée

- 25g de sucre

1. Dans un saladier, tamisez la farine et ajoutez les épices, les aromates et le sel.
2. Ajoutez le beurre mou, coupé en petit dès.
3. Sablez la pâte du bout des doigts afin de mélanger la farine et le beurre (comme une pâte à crumble).
4. Une fois que vous obtenez une pâte bien sableuse, ajoutez l'eau petit à petit.
5. Mélangez jusqu'à former une pâte assez ferme.
6. Formez une boule et réservez 30min au réfrigérateur afin de raffermir le beurre.
7. Une fois prête, étalez votre pâte sur un plan de travail propre et fariné, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
8. Cuisson à blanc : disposez votre pâte dans un plat à tarte beurré et fariné. Posez une feuille de papier sulfurisé sur votre pâte. Recouvrez l'ensemble du fond de tarte avec des pois (pois chiche, lentilles, etc.).
Cuire 15 à 20min au four préchauffé à 180°. Sortez la pâte du four, ôtez les pois et le papier sulfurisé. Ajoutez votre garniture et poursuivez la cuisson environ 20min selon la recette choisie (quiche, tarte, etc.)
Si la garniture reste crue (tarte aux fruits par exemple), sortez la pâte du four, ôtez les pois et le papier sulfurisé et poursuivez la cuisson de la pâte, à nu, pendant 5min.
Cuisson avec la garniture : disposez votre pâte dans un plat à tarte beurré et fariné. Versez votre garniture sur votre pâte. Cuire 35 à 40min au four préchauffé à 180°

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 part :

PROTEINES	LIPIDES	GLUCIDES	SUCRE
4,5g	17,5g	30g	5g (si pâte sucrée)
297 kcal			

La cuisine est une activité **créative** ! Alors aromatisez cette pâte au rythme de vos envies. **Paprika, curry, curcuma, cumin, thym, basilic**, sont autant d'aromates et d'épices qui agrémenteront vos pâtes en version **salée**. Pensez également aux **graines** qui apporteront avec elles des nutriments intéressants.

Pour une pâte sucrée, optez pour la **cannelle**, la **cardamome** en poudre, le **gingembre** ou encore les zestes d'agrumes.

GALERIE PHOTOS

