



Instructions de préparation :

Pâte à tarte

Sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique



RENDEMENT : 4 OU 6 CROÛTES

- Assiettes en verre profondes de 23 cm (9 po) : 4 croûtes
- Assiettes d'aluminium peu profondes de 23 cm (9 po) : 6 croûtes

INGRÉDIENTS BIOLOGIQUES

- 1 boîte de [Mélange à Pâte à Tarte](#)
- 165 ml (2/3 tasse) de corps gras solide*
ou 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 1 gros œuf
- 265 ml (1 tasse + 1 c. à soupe) d'eau froide
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, vider le contenu de la boîte.
2. **Méthode avec corps gras solide*** : couper finement le corps gras solide dans le mélange, à la main ou au coupe-pâte, jusqu'à incorporation homogène. Séparément, battre ensemble les ingrédients liquides : oeuf, eau et vinaigre de cidre.
Méthode à l'huile d'olive : battre ensemble huile, oeuf, eau et vinaigre de cidre.
3. Faire un puits au centre du mélange et ajouter les ingrédients liquides.
4. Remuer à la fourchette jusqu'à ce que tous les liquides soient bien absorbés, en formant une boule.
5. Déposer la boule de pâte sur du papier ciré. Ne soyez pas surpris, elle sera collante!
6. Refermer le papier ciré et mettre le tout dans un sac plastique.
7. Réfrigérer au moins 3 heures avant de rouler. Le résultat sera optimal après 12 heures de réfrigération.

CONSEIL PRATIQUE

* corps gras solide : huile de coco ferme, beurre clarifié ou beurre selon votre goût et/ou votre régime.

Voir la fiche produit de ce mélange pour obtenir ses [valeurs nutritives et ses ingrédients](#)

Astuce : les croûtes peuvent être préparées à l'avance et congelées. Elles peuvent être emboîtées l'une dans l'autre en les séparant avec du papier ciré pour éviter qu'elles collent les unes aux autres.

Tutoriel vidéo:

[Réussir sa pâte à tarte sans gluten.](#)



COMMENT ROULER LA PÂTE À TARTE SANS GLUTEN

1. Diviser le pâton préparé avec le [Mélange à Pâte à Tarte de Cuisine L'Angélique](#) en 4 ou 6 parties égales, selon l'assiette utilisée.
 2. Enfariner chaque boule à l'aide de la [Farine Tout Usage La Merveilleuse de Cuisine L'Angélique](#), pour qu'elles ne soient pas collantes.
 3. Abaisser **délicatement** chaque boule sur une surface légèrement enfarinée à l'aide d'un rouleau à pâte, en roulant sur un seul côté, **sans retourner la pâte**.
 4. Au besoin, déplacer l'abaisse en la soulevant avec précaution et enfariner de nouveau la surface de travail et le rouleau à pâte.
 5. Plier l'abaisse en 4, la déposer délicatement dans l'assiette puis la déplier et la former.
-

CUISSON DES CROÛTES

1. Cuire à 180 °C (350 °F) sur la grille du bas, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Éviter de trop cuire.
 2. Les bords de la croûte peuvent être protégés par du papier d'aluminium pour éviter qu'ils ne cuisent trop vite.
-