

Pâte Brisée vegan sans gluten IG bas

Je vous ai précédemment parlé des [farines sans gluten à index glycémique bas ou modéré](#). Donc je poursuis aujourd'hui la démonstration avec une recette de pâte Brisée vegan sans gluten ET IG bas. Je pense qu'elle conviendra ainsi au plus grand nombre d'entre vous. Elle est donc sans œuf, sans gluten, sans lactose et donc aussi à index glycémique bas.

Vous pourrez utiliser cette pâte Brisée pour vos préparations salées, mais aussi pour vos préparations sucrées (mais pas trop huhu). Je vous proposerai plus tard une version de dessert sans sucre sur cette base.

La pâte Brisée est un grand classique de notre cuisine, d'ailleurs si vous voulez apprendre des variantes « sans gluten ni lait » de pâtisserie classique vous pouvez aller découvrir [ma formation la pâtisserie sans gluten ni lait](#).

Le choix des farines pour la pâte Brisée vegan sans gluten IG bas

Ici nous n'allons pas utiliser d'œufs, qui ont pourtant un index glycémique de 0. Mais on va s'en sortir quand même ! Je mélange 3 farines à IG bas la farine de lupin, riche en protéines, et la farine de sarrasin et de la farine de souchet.

J'utilise aussi dans cette recette des graines de lin qui vont donner du liant, remplacer le rôle des œufs. Leurs IG est également bas. De cette manière l'index glycémique total de la recette ne devrait pas exploser votre taux d'insuline.

Je vous l'avais dit dans un [article précédent](#) je ne peux pas connaître l'IG exacte de ma recette finale, car il faudrait la tester exactement. Beaucoup de facteurs rentrent en compte, comme la cuisson, le sel. Donc on part sur le principe qu'en utilisant des ingrédients à IG bas, au final on devrait bien s'en sortir.

Bien étaler la pâte Brisée vegan sans gluten

Si il y a une chose qui n'est pas toujours évidente à faire en pâtisserie sans gluten c'est bien de correctement étaler les fonds de tartes. Alors voilà une super astuce pour y arriver sans problème.

Prenez un tapis en silicone de bonne qualité ([voir le modèle que j'utilise en cliquant ici](#)), et venez déposer une feuille de papier cuisson par-dessus.

1. Déposez votre boule de pâte par-dessus. Ajoutez une feuille de papier cuisson sur la pâte et munissez-vous de votre rouleau à pâtisserie.
2. Étalez la pâte entre les deux feuilles. Grâce au tapis de silicone spécial pâtisserie vous allez voir c'est magique la feuille ne glisse pas et c'est très facile !
3. Enfin, glissez la feuille du dessous avec la pâte dans votre moule, ajustez et retirez la feuille du dessus. Découpez si besoin le surplus de papier cuisson.
4. Vous aurez une pâte étalée uniformément et très facilement. Si mon explication n'est pas claire, n'hésitez pas à jeter un coup d'œil à la vidéo ci-dessus.

Le robot Ankarsrum utilisé dans la vidéo

Ça fait presque une année que je teste le robot Ankarsrum, vous l'avez déjà vu si vous avez suivi la [formation la pâtisserie sans gluten ni lait](#).

Quand on fait des pâtes, des pains ou des gâteaux sans gluten on se rend vite compte qu'un robot est vite indispensable. Ça dépend si vous en faites souvent. Les pâtes sans gluten nécessitent un meilleur mélange ou pétrissage ce qui justifie d'acquérir un robot de bonne qualité. Après on peut toujours se débrouiller sans, ça fait les muscles des bras ;).

Le robot Ankarsrum est suédois, vous pouvez bénéficier de 10% sur l'[achat avec le code promo ici](#). Il n'a pas la forme des robots que j'utilise habituellement mais pour incorporer les ingrédients et bien voir ce qui se passe dans la cuve, il est très pratique ! Pour créer mes nouvelles recettes c'est celui-là que j'utilise car je vois bien mieux et pour incorporer les ingrédients pendant le mélange je n'en mets pas partout.

Je n'ai pas encore essayé les accessoires qui vont avec mais comme le moteur est très puissant on peut y ajouter un moulin à grains pour faire de la farine. Il y a pas mal d'accessoires disponibles à mettre sur ce robot, ce qui le rend très polyvalent.

Recette de pâte brisée vegan sans gluten

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette végétarienne

Pour 1 pâte brisée vegan sans gluten
Temps de préparation : 10 min

Ingrédients

- 100 g de farine de lupin
- 100 g de farine de sarrasin
- 50 g de farine de souchet
- 50 g de graines de lin fraîchement moulues
- Sel
- 125 g d'huile de coco
- 200 ml d'eau

1. Mélanger la farine de lupin, de souchet et la farine de sarrasin. Ajoutez les graines de lin moulues.
2. Ajoutez une pincée de sel et l'huile de coco.
3. Commencez à pétrir et ajoutez petit à petit l'eau.
4. Pétrissez bien car les pâtes sans gluten doivent être pétries un peu plus longtemps que les pâtes avec gluten.
5. Une fois que vous obtenez une boule de pâte bien homogène, utilisez la technique de la vidéo expliquée plus haut pour étaler votre pâte.

Le conseil de Karen

[Pâte Brisée sans gluten ni lait](#)