

Recette bio : pâte sablée sans gluten pour biscuit ou fond de tarte

- Recette végétarienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 1 fond de tarte ou des biscuits sablés

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients

- 200g de farine de riz complet
- 125g de margarine végétale non hydrogénée
- 50g de poudre d'amande complète
- 50g de sucre de canne complet
- 50g de sucre roux
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

1. Dans un robot mettez tous les ingrédients et pétrir pendant 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
2. C'est là que ça se complique un peu les pâtes sans gluten ne sont pas si élastiques que les pâtes réalisées avec du gluten. J'ai deux techniques, première technique j'étale la pâte à la main directement dans le moule à tarte huilé.
3. Deuxième technique que j'ai utilisé pour la pâte sur la photo : je pose la boule de pâte sans gluten sur un papier sulfurisé et j'étale doucement au rouleau. Comme la pâte est étalée directement sur le papier sulfurisé, il n'y a plus qu'à prendre délicatement le papier et le mettre dans le moule à tarte.
4. Si vous voulez faire des biscuits, découpez des formes une fois la pâte étalée.

5. Faire cuire le fond de tarte ou les biscuits 15 minutes thermostat 6 ou 180°C.

Le conseil de Karen

Faire un fond de tarte sans gluten au début je pensais que ça allait être un peu la galère, mais à force je me rends compte qu'au contraire, on découvre une nouvelle palette de saveur bien plus sympa qu'une simple pâte brisée :)