

Pâte sucrée sans gluten, sans œuf, sans beurre et vegan

La pâte sucrée est utilisée pour les fonds de tarte. Je vous propose une recette de pâte sucrée sans gluten, sans beurre et vegan. Elle peut servir de base à vos tartes aux fruits cet été, myrtilles, fraises, framboises, mirabelles. Je vous proposerai bientôt la version de la tarte à la rhubarbe avec cette pâte sucrée.



Il est préférable de la travailler aussitôt que vous l'avez faite. Si vous la conservez au réfrigérateur vous devrez la laisser à température ambiante une heure avant de la travailler de nouveau. Pour la conserver au réfrigérateur, faites une boule de pâte, filmez-la bien et voilà !

Pâte sucrée sans gluten et vegan

- Recette sans gluten
- Recette sans oeuf

- Recette vegan

Pour 1 pâte sucrée sans gluten

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients

- 160 g de farine de riz
- 70 g de farine de manioc
- 20 g de fécule de pomme de terre
- 2 CS de graines de lin
- 1/2 cc de sel
- 50 g de purée de noix de cajou
- 50 g d'huile de coco
- 2 CS de sirop d'agave
- 100 ml d'eau

1. Pour préparer la pâte sucrée, sans gluten, mélangez la farine de riz et la farine de manioc. Ajoutez la fécule de pomme de terre.
2. Passez les graines de lin au moulin à café et ajoutez-les. Ajoutez le sel et la purée de noix de cajou.
3. Commencez à pétrir en ajoutant l'huile de coco, le sirop d'agave et enfin l'eau.
4. Façonnez une boule homogène.
5. Pour obtenir un meilleur résultat quand vous étalerez la pâte faites-le entre deux feuilles de papier sulfurisé. Les pâtes sans gluten sont plus collantes que les pâtes avec gluten, ça vous évitera qu'elle ne colle au rouleau à pâtisserie.

Le conseil de Karen

[Pâte à tarte paléo](#)

[Pâte brisée noire](#)

[Pâte brisée sans gluten ni lactose](#)

[Pâte sablée sans gluten](#)