

# Recette sans gluten : pâte brisée sans gluten ni lactose

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Ça manquait une recette de pâte brisée sans gluten je n'en avais jamais encore posté. Il y a bien la recette de [pâte sablée sans gluten](#), mais autant varier les plaisirs :).

En ce moment je me concentre de nouveau sur les recettes sans gluten et je fais des tests pour trouver des mélanges plus élaborés avec des farines qu'on ne trouvait pas encore (ou très difficilement) il y a quelques mois. Je trouve que la farine de coco, riche en fibres, donne un aspect élastique aux pâtes sans gluten quand elle est ajoutée en petite touche. Du point de vue nutritionnelle sa richesse en sélénium et son faible index glycémique est intéressante alors autant de pas s'en priver.

Le sélénium est un oligo-élément antioxydant, anti-infectieux et anti-vieillessement, une très bonne raison de le mettre dans son menu !

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

## Ingrédients

- 100 g de farine complète de riz
- 100 g de farine de teff
- 50 g de farine de lupin
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 1 CS de farine de coco
- 50 g de tahin (purée de sésame)
- 20 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 10 CS de lait de noisettes

1. Mélangez dans un récipient la farine de riz, la farine de teff, la farine de lupin, la fécule de pomme de terre et la farine de coco.
2. Faites un puits au centre mettez le tahin (purée de sésame blanc), l'huile d'olive, une pincée de sel, l'œuf battu en omelette et enfin le lait de noisettes.
3. Pétrissez joyeusement jusqu'à obtenir une boule homogène, ajoutez un peu de lait de noisettes si nécessaire, si la pâte est trop sableuse.
4. Ensuite vous pouvez l'étaler entre deux feuilles de papier sulfurisé, où à la main directement dans le plat.

## Le conseil de Karen

Cette pâte brisée est parfaite pour les quiches ou les tartes salées, vous pouvez lui ajouter à loisir des graines, pavot, tournesol, lin pour lui donner un aspect plus rustique. Pour faire une tarte sucrée ajoutez 1 cuillerée à soupe de sucre de coco ou de sucre de canne avant de pétrir.