

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Pâte à tarte sans gluten



SANS GLUTEN SANS LAIT GOURMAND



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients

Pour 8 à 10 personnes

- 200 gr de farine de riz complet
- 25 gr de farine de sarrasin
- 25 gr de farine de quinoa
- 1 oeuf
- Un filet d'huile d'olive
- 1 c. à c. de sel
- Graines de toutes sortes broyées...
- Herbes de Provence
- Curcuma en poudre ou frais râpé
- 1 c. à s. de sucre

- Eau tiède

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble, casser l'oeuf au milieu et faire un cercle ou deux avec l'huile d'olive.
2. Commencer avec la main à prendre la farine avec l'oeuf et verser petit à petit l'eau tiède jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Etaler la pâte sur un papier sulfurisé à l'aide de la farine de riz sur le papier et sur la boule de pâte. Faire glisser sur le plat de cuisson et pré-cuire 10 minutes à 180°.
4. Pour les vegan, vous pouvez ne pas mettre l'œuf. La pâte sera un peu plus difficile à réaliser mais tout à fait faisable. Le résultat sera une texture plus craquante (attention le temps de pré-cuisson est plus court pour ne pas qu'elle soit trop dure). Ajoutez également plus d'huile d'olive.

Recette sans gluten ni laitage de la pâte à tarte de [La part des Anges](#). Pour une version vegan, cette recette peut être réalisée sans l'oeuf.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)