



# PÂTE BRISÉE POUR RECETTE SALÉE



Pour 4 à 8 personnes | Préparation 15 min | Repos 30 min

## Ingrédients

- 200 g de farine T65 ou T80)
- 50 g d'huile d'olive (4 à 5 c à soupe)
- 80 g d'eau à température ambiante (soit 8 c à soupe)

## Ustensiles

Saladier  
Cuillère  
Balance ou verre mesureur précis  
Film étirable  
Assiette ou bol  
Rouleau à pâtisserie  
Papier sulfurisé  
Moule rond de diamètre 26 à 28 cm

### Astuce

Préparer la pâte la veille et la conserver au frais.  
Au robot, préparer plusieurs boules de pâtes, les congeler et les sortir au fur et à mesure des besoins.



## Préparation de la recette

### À la main :

1. Dans un saladier, versez la farine puis ajoutez l'huile. Mélangez rapidement du bout des doigts afin de former une texture sableuse.
2. Creusez un puits au centre et versez l'eau. Mélangez rapidement jusqu'à ce que la pâte s'amalgame. Formez une boule sans trop la travailler. La pâte doit être homogène, souple et non collante. Écrasez légèrement la pâte avec la main une ou deux fois pour répartir l'humidité.

**Au robot :** *Ce sont les 2 mêmes étapes, en adaptant la vitesse et le temps selon le robot.*

3. Filmez la pâte au contact dans du film alimentaire, et laissez reposer au frais au moins 30 min.
4. Découpez une feuille de papier sulfurisé d'une taille supérieure à celle du moule. Farinez la boule de pâte et déposez-la au centre. Étalez au rouleau à pâtisserie, en farinant légèrement si nécessaire et en la retournant 2 ou 3 fois.

5. Découpez une feuille de papier sulfurisé d'une taille supérieure à celle du moule. Farinez la boule de pâte et déposez-la au centre du papier. Étalez au rouleau à pâtisserie, en farinant légèrement et en la retournant 2 ou 3 fois si nécessaire.
6. Disposez la pâte avec le papier sulfurisé dans le moule. Pour une finition soignée, chiquetez la pâte ou réalisez des crêtes décorative avec vos doigts.

*Dégustation : Cette pâte est la base parfaite pour une tarte aux légumes ou une quiche.*

## Variantes

Farine d'épeautre, orge mondé, sarrasin ou autre : n'hésitez pas à varier les farines, tout en les mélangeant partiellement avec la farine de blé afin de faciliter le travail de la pâte.

L'huile d'olive peut être remplacée par de l'huile de tournesol ou d'arachide.

Vous pouvez incorporer des petites graines oléagineuses (sésame, lin, pavot...) pour une texture encore plus craquante et enrichir la pâte.

Une cuillère à soupe d'herbes de Provence ajouté à la pâte avant de la mélanger apporte une note parfumée et estivale.



## Informations nutritionnelles

Le choix de la farine influence la teneur en fibres : plus le type est élevé (T80, T110), T150, plus la pâte est riche en fibres, ce qui réduit son indice glycémique.

	Pour 100 g
Energie	316 kcal
Protéines	7 g
Lipides	13,9 g
<i>dont acides gras saturés</i>	2 g
Glucides	43, g
<i>dont sucres</i>	0,5 g
Fibres	3,1 g
Sel	0,08 g