

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com/>

Pâtes à tarte et à quiche sans gluten

Voici deux recettes de pâtes sans gluten pour tarte salée et tarte sucrée. Les proportions sont données pour 6 personnes et un moule de 30 cm ;

Pour une tarte salée, une quiche

Ingrédients : 100 grammes de farine de riz, 100 grammes de farine de sarrasin, 100 grammes de beurre demi-sel (100 grammes de beurre doux + 2 pincées de sel), 10 grammes de Mix Gom

Dans un saladier mélangez du bout des doigts les farines, le Mix Gom et le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtenir une consistance de sable grossier, ajoutez du sel si vous utilisez du beurre doux. Ajoutez peu à peu de l'eau froide et malaxez pour obtenir une boule, farinez là et mettez là au frais au moins une heure

Étalez la pâte sur une feuille de papier de cuisson bien farinée avec le rouleau lui aussi fariné. Cette pâte est un peu délicate à étaler mais avec l'expérience, on y arrive très bien...

C'est prêt pour poser le tout dans le moule. Précuire la pâte avant de la garnir avec la préparation pour que le fond soit bien cuit et croustillant.



Pour une tarte sucrée

C'est la même technique mais avec un mélange de farines différent

Ingrédients : 100 grammes de farine de riz, 50 grammes de farine de millet, 50 grammes de farine de maïs, 100 grammes de beurre doux, 2 à 3 pincées de sel, 10 grammes de Mix Gom

Comme pour la pâte à tarte salée, dans un saladier mélangez du bout des doigts les farines, le Mix Gom, le sel et le beurre coupé en petits morceaux jusqu'à obtenir une consistance de sable grossier. Ajoutez peu à peu de l'eau froide et malaxez pour obtenir une boule, farinez là et mettez là au frais au moins une heure.

Etalez la pâte sur une feuille de papier de cuisson bien farinée avec le rouleau lui aussi fariné. Cette pâte est plus facile à étaler que la précédente.

Posez le tout dans le moule. Pour les tartes aux fruits à jus, précuire la pâte avant de la garnir pour que le fond soit bien cuit et croustillant.

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com/>