



# PÂTE À TARTE UNIVERSELLE

Avoir une bonne recette de pâte à tarte, c'est la base pour réaliser une multitude de repas sains faits maison. Cette recette permet de réaliser aussi bien des tartes et tourtes salées que sucrées, mais aussi toutes sortes de déclinaisons fourrées, grâce à une texture souple adaptée. Elle est moins grasse qu'une pâte brisée.

 1 tarte de 30 cm de diamètre

## Ingrédients

- 350 g de farine de blé tendre bise
- 110 g d'eau
- 70 g d'huile ou beurre fondu
- 1,5 c à c de sel fin

## Méthode

Mélanger la farine et le sel.

Ajouter en même temps l'eau et l'huile.

Mélanger une première fois. La pâte paraîtra un peu sèche, formant de gros morceaux. Couvrir et laisser poser 10 minutes, le temps de préparer la garniture par exemple.

Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Abaisser immédiatement ou conserver au frais jusqu'à 4 jours. Dans ce cas, sortir la pâte à température ambiante 1 heure avant utilisation.

Pour une quiche ou une tourte, compter 50 minutes de cuisson à 190 °C, couvrir d'aluminium pour que le fond cuise en même temps que les bords. Ou opter pour une cuisson à blanc (pas pour une tourte). Pour une tarte peu garnie ou des chaussons, compter plutôt 30 minutes.



## Multi-usages

**Sucré** : ajouter 40 g de sucre avec les ingrédients secs.

**Tourte** : doubler la quantité de pâte.

**Astuce rapidité** : pour une tarte rapide, déposer la pâte par-dessus la garniture dans une poêle adaptée au four, façon tarte tatin. Cela gagne du temps sur le façonnage, la cuisson et la vaisselle...

**Chaussons** : cette pâte est inspirée des *empanadas*. Elle convient donc parfaitement pour divers chaussons fourrés, salés et sucrés.

**Levain** : il est possible de faire fermenter cette pâte au frais pour augmenter ses qualités nutritionnelles. Ajouter 20 g de levain 70% à la pâte en même temps que l'eau et l'huile. Laisser poser la pâte à température ambiante pendant au moins 2 heures pour lancer la fermentation, puis conserver au frais.