



## UNE PÂTE SIMPLE mode LVC

### LA PÂTE SABLÉE

Bien sûr vous pouvez acheter de la pâte sablée toute prête dans votre magasin habituel, mais elle n'aura aucune personnalité . Cette pâte est destinée à des pâtisseries : tartes aux fruits, aux noix, aux amandes, tartes normandes etc .. En regardant dans vos placards vous allez pouvoir lui donner un parfum « maison » incomparable

#### INGRÉDIENTS

Pour 250 g de farine

100 grs de beurre

+

le demi-poids de sucre en poudre (125 grs)

1 œuf ou un jaune (on peut l'oublier en cas d'allergies

de la cannelle ou de la noix de muscade (pour une tarte au sucre), de la vanille (pour une tarte normande ), du zeste de citron (pour une tarte au citron) ou d'orange (pour une tarte au chocolat), voir quelques gouttes d'extrait d'amandes amères (pour une tarte aux abricots) , une pincée de safran (pour une tarte aux quetsches) ou de la poudre de cacao (pour une tarte aux poires) . A vous d'imaginer an fonction de vos goûts

#### MÉTHODE

Sortez le beurre assez avant de commencer car il faut qu'il soit un peu mou, mais *pas fondu surtout*

Mélangez tous les ingrédients secs : farine et éventuellement épices ? Sucre ? dans une jatte et faites « un puits »

Mettre le beurre au milieu et vous incorporez (sablez) peu à peu les ingrédients avec vos mains

Incorporez l'œuf pour détendre la pâte . Vous devez faire très vite car plus vite vous la ferez rapidement, meilleure sera la pâte .

Formez rapidement une boule et vous avez le choix entre deux techniques :

**Ou bien vous voulez aller vite** : roulez votre pâte pour avoir une « feuille » (voir note \*\* plus bas) bien régulière et vous en garnissez aussitôt une tôle à tarte graissée régulièrement d'un coup de pinceaux huilé .

La feuille de papier cuisson va vous aider un peu pour mettre la pâte dans le moule mais cette pâte est dite « sablée » ce n'est pas pour rien ! Elle a tendance à s' « écraser » pour un rien .Pas de souci car inversement on peu la « rapiécer » autant qu'on veut (pas trop quand même car elle deviendrait dure si elle est trop manipulée!) . Pour faire un joli bord, si vous avez un moule en tôle , poussez bien la pâte le long des bords régulièrement . Pas de problèmes si ça « déborde » : passez votre rouleau à pâtisserie dessus : le bord sera bien « dentelé » ... du travail de « pro » pour des « efforts » bien raisonnables vous en conviendrez !!

Rangez là dans un endroit frais, ne serait-ce que le temps de préparer la garniture

**ou vous avez un peu plus de temps** (ou vous souhaitez vous servir plus tard de la deuxième partie de la pâte préparée (plus ou moins volontairement) en excès : Faites une boule légèrement saupoudrée de sucre glace et enfermez là SOIGNEUSEMENT dans du film étirable

N B Si comme moi vous avez la chance d'avoir un vieux Magimix (ou un de ses « cousins », mettez tout dedans et faites tourner : Vous n'avez plus qu'à vous en servir

## NOTES TECHNIQUES

N.B.\* Pour avoir une épaisseur régulière, mettez votre boule au milieu d'une feuille de papier-cuisson , aplatissez avec votre main puis posez une deuxième feuille dessus . Maintenant vous passez votre rouleau à pâtisserie tantôt dans un sens , tantôt en croisant dans l'autre sens : vous obtenez une pâte bien régulière et plus facile à disposer mais c'est une pâte très fragile donc ne vous affolez pas : vous « rapiécerez » facilement

Mettez-la pâte excédentaire qui vous reste « sous-vide » et vous pourrez vous en servir dans quelques jours . Si vous mettez le tout dans votre congélateur , vous pourrez sortir pour les « ZOKAZOU » de quoi faire une succulente tarte ou des petits sablés à l'improviste...pourvu que vous laissiez votre pâte « rebiscouler » tranquillement au frais (sous un torchon tiède en urgence)

## USAGES :

Pour les « sans sel » : pour une fois ils sont avantageés puisque cette pâte est « sans sel »

En jouant sur les « ajouts » vous pourrez avoir une pâte spécialisée selon votre préparation et donc sans commune mesure avec une « pâte toute prête » bien « neutre » et sans personnalité

## NOTES DIÉTÉTIQUES

“**Sans gluten**” Faites votre pâte avec de la farine « sans gluten » et n'utilisez que vos épices à vous et ça ne devrait pas vous poser de problèmes

“**Sans sel**” : avec une pâte « maison », comme on ne met pas de sel tout va bien

“**Sans sucre**” Bien sûr pas question pour vous c'est **formellement interdit** . N'ayez pas le coeur gros il y a tant de recettes de LVC que vous allez sûrement trouver un moyen de faire quelque chose d'excellent à partager . Par exemple [le gratin d'abricots de LVC](#) : vous aurez bien du bonheur ... sans danger (voir la note diététique qui vous concerne)

“**Sans gras**” ? Oubliez tout simplement le beurre et deux cas possibles : à la place du beurre , utilisez de la compote de pommes épaisse

Bien entendu, n'utilisez qu'un stricte minimum d'eau, voir pas du tout si votre purée n'est pas assez sèche . Pour « alléger » la pâte, mettez lui une petite quantité de bicarbonate de soude qui rendra la pâte moins « massive » lors de la cuisson .

Il peut être utile de faire une « pré-cuisson à blanc » avant de garnir votre pâte pour éviter qu'elle ne se « détrempe » avec le jus de la garniture

Bien sûr c'est pas pareil

Mais vous connaissez ma formule

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!**