



UNE PÂTE FACILE mode LVC

LA PÂTE BRISÉE

Bien sûr vous pouvez acheter de la pâte brisée toute prête dans votre magasin habituel, certes MAIS ... avec le « truc » que je vais vous donner vous mettrez encore moins de temps que :
je peux quand même pas sortir avec un tee-shirt tout tâché (c'était celui du bricolage)
et des pantoufles (trouées c'est plus confortable) mais on a pas le droit de conduire ainsi
chercher votre sac à mains mais où est-ce « KON » vous l'a mis ??
Et les clefs de la voiture ? . Tiens justement où elles sont ses clés ?
Et le siège a été dérégulé
La ceinture de sécurité est coincée, elle est toujours coincée quand on est pressé
Bien sûr, il est pressé celui-la : est-ce qu'on a idée de sortir à reculons de ce passage ? Hein ?
C'est bien ma veine, y a des travaux et il faut faire le tour du pâté de maison
Zut y en a plus chez la « Marie », il me faut galoper à l'hyper
et La chance : y a une mémé qui a perdu le code de sa carte à la seule caisse utilisable
Zut, j'ai changé de sac et j'ai oublié de reprendre mon porte monnaie
et re-zut j'ai pas de carte bleue du coup ...
et re- re-zut j'ai pas assez de monnaie dans mes poches ... et du reste je n'ai pas de poche dans cette jupe
.... retour à la case départ

Bref, je vous l'avais dit, regardez dans le placard et le frigo, vous avez ce qu'il faut on va faire une pâte brisée ... et ça ira plus vite !!

INGRÉDIENTS

250 g de farine
de l'eau pas froide
+

le demi-poids de beurre
1 œuf ou un jaune (on peut l'oublier en cas d'allergies)

de cannelle, de la noix de muscade, de la vanille en poudre ou autre pour une tarte « sucrée »
un rien d'ail, d'herbes sèches, de quatre épices ou autre poudre pour une pâte salée
un peu de sucre en poudre et /ou une pincée de sel si vous n'êtes pas au régime « sans » mais ce n'est pas indispensable

MÉTHODE

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

Mélangez tous ingrédients secs : farine et éventuellement épices ? Sel ? 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'eau et l'œuf pour détendre la pâte . Vous devez faire très vite car plus vite vous la ferez rapidement meilleure sera la pâte .Formez une boule que vous aplatissez une fois ou deux sur le plan de travail pour bien homogénéiser l'ensemble (on dit « fraiser »)qui devient souple mais pas « collante »

Deux techniques :

T.S.V.P --->

Ou bien vous voulez aller vite : roulez votre pâte pour avoir une « feuille »* bien régulière et vous en garnissez aussitôt une tôle à tarte graissée régulièrement d'un coup de pinceaux huilé . 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 farinée et enfermez là SOIGNEUSEMENT dans du film étirable

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 avez toutes les chances que sans faire de gros effort , vous ayez une pâte bien régulière et hyper facile à disposer facilement De plus vous pourrez « rouler une pâte en trop . Mettez-la « 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 quiche ou tarte 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 leur pâte « sans sel » pourra servir tant en usage « salé » (tourtes, quiches etc..) que « sucré » (tartes, biscuits etc..)

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 . Tenez, regardez la fiche [du chausson de tesson aux patates douces et estragon](#) dans votre fiche diététique à vous ... ça vous donnera peut-être une idée

“Sans gras”? Oubliez tout simplement le beurre et deux cas possibles : *à la place du beurre*

Pour une pâte « salée » utilisez de la purée de légumes

Pour une pâte « sucrée » utilisez de la compote de pommes épaisse

Bien entendu, ensuite dans les deux cas 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 !!