



Eric Damamme, a Vegan Cook

Please visit
www.Damamme.com for
more delicious recipes

25 / 05 / 2015

PÂTE BRISÉE



Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn à 200°C
Ingrédients pour : 330 gr (neutre) / 360 gr (sucré)

- 215 gr de farine de blé
- 30 gr de sucre (si sucré)
- 1 pincée de sel
- au choix :
 - 60 gr d'huile neutre (tournesol, colza, ...) + 60 gr d'eau
 - 100 gr de margarine végétale + 20 gr d'eau
- 1 caS de semoule de blé ultra fine

1. Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un saladier sauf la caS de semoule de blé ultra fine
2. Pétrir jusqu'à former une boule homogène. Ne pas hésiter à ajouter farine ou eau pour faire une boule qui ne colle pas aux doigts en la pétrissant
3. Couper la boule en 6 si vous souhaitez faire des tartelettes
4. Fariner abondamment la ou les boules et la ou les étaler
5. Dans le cas d'une boule pour tarte ou quiche, la plier en deux sans la pincer pour la mettre plus facilement dans le moule, puis la déplier une fois dans le moule
6. Percer de trous à l'aide d'une fourchette
7. Saupoudrer dessus la caS de semoule de blé ultra fine (ou une cac par tartelette)
8. Ajouter les ingrédients de la tarte ou quiche (d'abord solides puis appareil).
Attention, si vous faites des tartelettes : il faut diviser la dose par 1,5 (multiplier par 0,70)
9. Cuire au four 20 minutes à 200°C (temps indicatif, se conformer à la recette de la tarte ou quiche)

Doses : cac = cuillère à café rase = 5 ml // caS = cuillère à soupe rase = 15 ml = 3 cac

Pâtisserie : en terme de volume sont équivalents : Moule rond de 22 cm Ø x 5cm de haut = Moule carré de 20 cm de côté x 5cm de haut = Moule rectangle (cake) de 10cm x 20cm x 10cm de haut (cuisson +50%). 1 part de gâteau = 150 gr = 50 à 70 cm² (ex. surface moule rond de 24 cm = 12*12*3,14 = 452 cm² = 8 * 56 cm²).

8 parts = moule rond de 24 à 26 cm de Ø ou carré de 20 à 24 cm // 6 parts = 20 à 24 cm de Ø ou carré de 18 à 20 cm // 4 parts = 16 à 20 cm de Ø ou carré de 14 à 18 cm

Plat : compter 400 gr par personne comprenant 100 gr de viande végétale (steak, falafels, etc.), 150 gr de féculents (pâtes, riz, purée) et 150 gr de légumes