

JE FAIS MOI-MÊME mes pâtes à tarte

Économique,
ludique, facile...
et moins
d'emballage !

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

COMMENT FABRIQUER SES PÂTES À TARTE ?

TRUCS ET ASTUCES

Avant de garnir la tarte, **la piquer avec une fourchette**

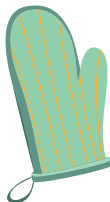


Préchauffer le four à 180°C et **enfourner** pendant une dizaine de minutes pour la rendre plus croustillante.

Pour les pâtisseries non sucrées en pâte feuilletée, pensez à **mouiller la plaque** de cuisson ou le moule : cela empêche le rétrécissement de la pièce ou sa réduction. Surtout, ne le faites jamais pour les pièces sucrées pour éviter la formation de caramel.

Variez les plaisirs ! Ajoutez des graines (pavot, sésame...), des épices (curcuma pour une pâte jaune, cannelle...), du persil, de l'origan...

Mélangez votre farine de blé avec de la farine de sarrasin, de châtaigne...



Pâte Brisée

Ingrédients

- 250 g de farine,
- 125 g de beurre pommade (mou),
- 3 g de sel,
- 5 cl d'eau froide.



➔ **Mélanger** entre vos doigts la farine et le beurre puis **faire une fontaine** (creux sur votre plan). **Ajouter** le sel et l'eau, **mélanger** rapidement et faire une boule. Mettre au frais au moins 1 heure avant emploi.

Pâte salée à l'indienne



➔ Mettre les ingrédients (sauf eau et huile), **pétrir**. **Ajouter** l'huile puis, peu à peu, l'eau froide jusqu'à former une boule. **Laisser reposer** à température ambiante 30 mn. **Étaler** et mettre dans un moule beurré et fariné. Idéale pour les garnitures à base de légumes (chou-fleur, haricots verts, carottes...), avec du tofu et des œufs battus, avec du lait ou une boisson végétale.

Ingrédients

- 200 g de farine,
- 60 g de petits flocons d'avoine,
- 10 g de graines de pavot,
- 1 cc de curcuma,
- 1 pincée de gingembre,
- 1 cc ½ de sel,
- 6 cs d'huile d'olive,
- eau froide.



FARINES BIO : faites votre choix !

Pour les pâtes à tarte :

Type	Farine	En cuisine
• T45	Blanche	Pâtisserie
• T55/T65	Blanche	Pâte à pizza, pâte feuilletée, pâtisserie
• T80	Bise, demi-complète	Pâtisserie

Pâtes aux noisettes et à la cannelle

Ingrédients

- 200 g de farine,
- 50 g de noisettes moulues,
- 30 g de rapadura,
- 1 cc bombée de cannelle,
- 1 cc de graines d'anis,
- 1 pincée de sel,
- 100 g de beurre,
- un peu d'eau.

➔ **Mélanger** la farine, les noisettes, le sucre, la cannelle, l'anis et le sel dans un saladier. Ajouter le beurre mou, **malaxer** 2-3 mn.

Ajouter petit à petit de l'eau jusqu'à former une boule. Mettre au frais minimum 30 mn. **Étaler** et mettre dans un moule beurré et fariné.

Parfaite pour des fruits d'automne (pomme, poire) ou un flan aux œufs, au lait de noisette et aux fruits séchés.



Notre charte

Notre réseau de magasins Biocoop a pour objectif de

**développer
l'agriculture
biologique**

*dans un esprit d'équité
& de coopération*



*En partenariat avec les groupements de producteurs,
nous créons des filières équitables fondées sur*

**le respect de critères sociaux
et écologiques exigeants**

Nous nous engageons sur

**la transparence de nos activités
et la traçabilité de nos approvisionnements**

Présents dans les instances professionnelles,

**nous veillons à la qualité
de l'agriculture biologique**

Nos magasins Biocoop sont

**des lieux d'échanges et de sensibilisation
pour une consom'action responsable**

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste des
magasins Biocoop sur le
site www.biocoop.fr

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102 Service & appel
gratuits

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Christophe Doucet, PhotoAlto, Freepik - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées) - Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - BF3214 - 06/2021.



Tous les papiers
se trient et
se recyclent