

## Pâte Fausse-Feuilletée de Maila

◆250 g de farine d'épeautre ◆125 g de beurre de ferme ◆125 g de fromage frais égoutté ◆3 cuill. s. d'eau ◆sel marin

## Pâte Brisée Sucrée

◆250 g de farine d'épeautre ◆125 g de beurre de ferme ◆2 jaunes d'œufs ◆50g de sucre complet bio ◆ sel marin

## Pissaladière



## Variantes sans gluten



250g de farine + 125g de beurre ou graisse de palme non hydrogénée +3 cuill. s. d'eau + oeuf

var. 1: 250g de far. de châtaignes (le top !)  
Var. 2: 175g de far. de riz + 75g de cr. quinoa  
Var. 3: 125g de farine de riz et 125g de farine de châtaignes + oeuf.

Pour une pâte brisée qui se prend des airs de feuilletée, ajoutez 125 g de fromage frais bien égoutté aux ingrédients de base de la recette de *Pâte Brisée*. C'est, paraît-il, la pâte d'origine de la succulente et irrésistible, inimitable *Tarte Tatin*. Pour se changer les idées, on remplacera aussi le beurre par 4 cuill.s. d'huile de qualité. Mais le résultat est plus cassant.

Ajoutez aux ingrédients de la recette de *Pâte Brisée* 2 jaunes d'œufs et 50g de sucre (= 2 cuill.s. bombées). Avec 30g de cacao en poudre, vous confectionnerez une base chocolatée.

Amateurs de sans-gluten, réalisez une pâte brisée sur le mode de la classique Pissaladière de Nice. Remplacez la farine d'épeautre de la recette page 61 en tout ou en partie par de la farine de pois chiches. Gardez l'œil ouvert, si pas l'oreille, car les personnes les plus fragilisées au plan digestif y penseront plusieurs heures après... Recette de la garniture : page 86.

Dans la recette de la page 61, remplacez la farine de blé ou d'épeautre par l'une des trois variantes ci-contre. On pourrait aussi suivre les pistes des sites pour malades cœliaques et remplacer tant pour tant la farine de blé des recettes classiques par de la farine ou féculé de maïs. Dans la plupart des cures de mes livres (*Retour au Calme, Nouvelle Flore*, etc.), les farineux sont interdits le temps de la transition. Le mangeur se contente alors de la garniture ! Cette option s'est révélée plus efficace que les variantes sans gluten ou même que les nouvelles versions à base de farine d'amandes ou de tournesol.

## PÂTE SABLÉE



*Dans l'optique du Bal des Déb's en cuisine, voici une recette qui vous permettra de réussir la pâte sablée, réputée plus difficile que la pâte brisée, mais si apte à emmener les fruits mûrs de l'été vers un paradis de saveurs ... On la prépare de telle sorte que la consistance est sableuse: on foisonne d'abord sucre et jaunes d'œufs en ruban avant de les intégrer dans la farine sablée avec le beurre en dés. On la réalise ici au robot ménager et on l'abaisse d'une façon fort peu orthodoxe. L'ajout de 75 g de poudre d'amandes permet de réduire les doses de beurre originelles.*

### Pour deux croûtes de 20cm de diamètre

◆250g farine  
◆125g de beurre  
◆50g de sucre  
◆pincée de sel  
◆2 jaunes d'œuf

### Variante aux amandes

◆175g farine  
◆75g poudre d'amandes  
◆125g de beurre  
◆50g de sucre  
◆pincée de sel  
◆2 jaunes d'œuf

illustrations: voir pages 61 et suivantes

### 1 PÂTE

Versez la farine, une pincée de sel et le beurre coupé en petits dés dans le bol du robot ménager, muni du gros couteau. Tournez 20 secondes : le mélange a une consistance sableuse. On ne doit plus voir aucun morceau de beurre.

Dans un bol séparé, fouettez les jaunes d'œuf et le sucre jusqu'à ce que ce dernier disparaisse dans le **ruban** que vous venez de créer.

2 Versez ce mélange dans le robot. Actionnez-le, le temps de voir la pâte se rouler en belle boule lisse. N'insistez pas trop, afin de ne pas développer le gluten qui en ferait de la pâte à pain élastique. Parfois, il faut encore un tout petit peu la fraiser des deux mains.

Rectifiez avec un peu de farine si c'est trop mou, ou un tout petit peu de jaune d'œuf supplémentaire si c'est trop dur. N'ajoutez SURTOUT pas d'eau, qui ferait boursoufler la pâte à la cuisson.