

Pâte à tarte vegan

Recette récupérée de [Vegan Pratique](#)

Ingrédients

- 240 g de farine (on peut panacher les farines, par exemple avec de la farine de pois chiches : 200 g de farine de blé + 40 g de farine de pois chiches)
- 75 g d'huile (d'olive, ou pour cuisson = tournesol et/ou colza)
- 100 g d'eau
- 1 càc de sel

Options au choix :

- 2 cuillères à soupe de graines, par exemple du sésame, du lin, des graines de tournesol...
- 1 cuillères à soupe d'herbes : origan, herbes de Provence...
- 1 cuillère à café d'épices : graines de cumin, curcuma...

Recette

Mélanger à la main ou au robot l'ensemble des ingrédients.

Pétrir jusqu'à obtenir une belle boule.

C'est prêt !

On peut utiliser cette pâte pour garnir un moule préalablement huilé et réaliser sa recette préférée !

Revision #2

Created 29 October 2022 20:41:32 by Aubergedenarse

Updated 29 October 2022 20:44:46 by Aubergedenarse