

## Pâte à tarte

Préparation **10 minutes**

Cuisson ---

Portions **1 abaisse**

Coût **0,50 \$**

Conservation **Pour utilisation immédiate dans une quiche, tourtière ou tarte. La croûte se congèle bien dans une assiette à tarte en aluminium.**

Instruments **Assiette à tarte de 9 pouces (en verre ou aluminium), tasses & cuillères à mesurer, rouleau à pâte, cuillère de bois, grand bol.**



## Ingrédients



250 ml (1 tasse)  
de **farine tout usage**



2,5 ml (½ c. à thé)  
de **poudre à pâte**



**Sel et poivre**  
au goût

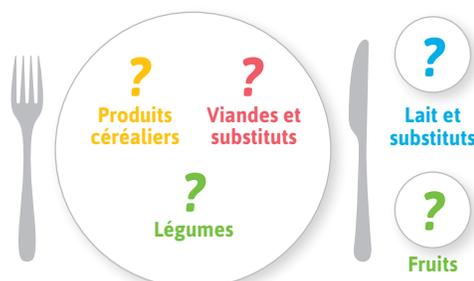


60 ml (¼ tasse)  
d'**huile de canola**



60 ml (¼ tasse)  
d'**eau froide**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

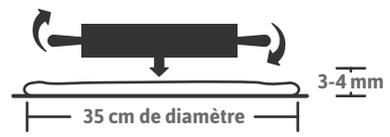
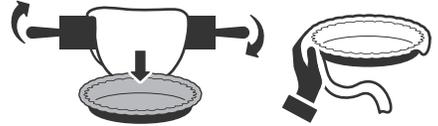


### Équilibre nutritionnel de l'assiette

La garniture de la pâte permettra d'ajouter des aliments des groupes viandes et substituts ou légumes. On l'accompagne :

- ? de légumes au choix (ex. une soupe)
- ? d'un produit céréalier au dessert (ex. biscuit)
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

1	Dans un grand bol, mélanger la <b>farine</b> , la <b>poudre à pâte</b> , du <b>sel</b> et du <b>poivre</b> .	
2	Ajouter l' <b>huile</b> et l' <b>eau</b> . Mélanger avec les doigts jusqu'à ce que la texture soit uniforme.	
3	Avec les mains, former un disque de pâte d'environ 5 cm d'épaisseur.	
4	À l'aide d'un rouleau à pâte, abaisser le disque jusqu'à ce que la pâte forme un cercle d'environ 35 cm de diamètre (épaisseur de 3-4 mm). <b>Astuce :</b> Si vous n'avez pas de rouleau à pâte, utilisez une bouteille de vin (ou autre bouteille semblable) vide et nettoyée pour abaisser la pâte.	
5	Se servir du rouleau à pâte pour soulever le disque et placer la pâte dans l'assiette à tarte de 9 pouces. Rabattre et pincer les bouts qui dépassent.	
6	Utiliser la pâte à tarte immédiatement ou congeler dans une assiette en aluminium pour un usage ultérieur.	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)