

Pâte brisée à indice glycémique bas

Ingrédients (pour un fond de tarte)

- 120 grammes de farine de blé T150
- 100 grammes de farine d'orge mondé (ou 50 grammes de farine d'orge mondé et 50 grammes de farine de sarrasin)
- 65 grammes d'huile d'olive
- 75 grammes d'eau
- 1 pincée de sel

Préparation

- mélanger tous les ingrédients et malaxer avec les mains ou une marise
- rajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche, un peu de farine si elle est trop collante

Astuce

La pâte brisée classique se congèle bien, celle-ci aussi : n'hésitez pas à en faire d'avance et à la mettre au congélateur.

Révision #1

Créé 6 décembre 2021 13:16:08 par Luc

Mis à jour 6 décembre 2021 13:19:57 par Luc