

Pour 1/4 de la tarte :



# Pâte brisée légère



@mydiet\_moussier

## Ingrédients

- 220 g de farine
- 40 g d'huile d'olive
- 80 g d'eau tiède
- 1/2 càc de sel

## Préparation

- ① Mélangez tous les ingrédients et formez une boule.
- ② Laissez reposer environ 30 min au réfrigérateur.
- ③ Etalez la pâte au rouleau (tarte de 25 cm)

## Manger équilibré

**Portion** : 1/4 de la tarte

**Garniture salée** : Vous pouvez utiliser cette pâte brisée pour vos quiches et tartes salées. Vous pouvez garnir votre pâte brisée légère avec des **protéines**, des **légumes** et éventuellement du **fromage** pour avoir une quiche bien équilibré. Mais vous pouvez bien évidemment ajouter des **lipides** (crème liquide) pour votre pâte à quiche.

**Garniture sucrée** : Vous pouvez également utiliser cette pâte brisée légère pour vos tartes sucrées. (tarte aux pommes, tarte aux fraises, tarte rhubarbe ... )

### Remarques :

Au niveau de la farine, optez pour une farine complète, semi complète, d'épeautre qui auront l'avantage d'être plus rassasiant.

Cette pâte brisée est légère puisqu'elle contient 3 fois moins de matière grasse que la recette original qui contient 110 g de beurre pour la même quantité de farine.