

Pâte à tarte sablée végétalienne n°1

Voici une recette de pâte à tarte sablée issue du blog de Valérie Cupillard.

Pour la **poudre d'amandes/noisettes** : on peut choisir de mettre que de la poudre d'amande, ou que de la poudre de noisettes.

La **poudre d'amande** a un **goût plus neutre**.

La **poudre de noisette** se marie bien avec les fruits d'automne/hiver (tels que les pommes, poires, bananes, ...).

Valérie Cupillard explique que :

- **crème liquide de soja** remplit le **rôle de liant**, et remplace les oeufs.
- la **poudre d'amande (ou de noisette)** est ce qui apporte la **texture sablée**.

Ingrédients : pour un moule de 30 cm de diamètre / pour un moule de 27 cm de diamètre

- 60 gr / 50 gr de margarine bio (à température ambiante)
- 60 gr / 50 gr de sucre de canne blond
- 60 gr / 50 gr de poudre d'amande et/ou noisette
- 100 ml / 80 ml de crème de soja
- 250 gr / 205 gr de farine de riz complet

Préparation :

1. Dans une grande jatte, mettez tous les ingrédients.
2. Malaxez à la main, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
Si la texture est un peu très sèche/friable : rajoutez 1 cac de crème de soja.
3. Étalez votre pâte à tarte, directement dans votre moule à tarte (*préalablement tapissée de papier de cuisson*), à la main.
Appuyez bien tout autour afin que la pâte soit le plus « compacte » possible.

Pour le moment, je ne l'ai utilisée seulement une fois : dans ma recette de tarte gourmande à la banane & cannelle, avec sa frangipane amande/noisette (*sans lait, oeufs & gluten*).

Sa texture **correspond bien à celle d'une pâte sablée**.

J'ai même été étonnement surprise de voir qu'elle n'était **pas trop friable** : lorsque j'ai découpé ma tarte, la pâte ne s'est brisée en 1000 morceaux (*veillez toutefois à bien appuyez lorsque vous l'étalez : plus elle sera « compactée », plus elle se tiendra*).

Au niveau du goût : je l'ai trouvé **un peu trop sèche**. Je pense qu'un peu plus de margarine et/ou de crème de soja, et pourquoi pas... de l'huile végétale de noisette ? pourrait corriger ce problème...

Sinon, je l'ai trouvée **trop « lourde »**. Certes, « *c'est une pâte sablée* » me direz-vous, donc, par définition, c'est pas supposé être « léger ». Mais j'ai déjà pu goûter à des pâtes sablées moins « mastoc ».

Je pense qu'**en l'association avec une autre recette** (*en la garnissant de fruits d'été légèrement poêlés par exemple*), elle pourrait être délicieuse, et **ce côté « lourd » ne poserait aucun problème**.

J'ai d'autres recettes de pâtes sablées à tester (*sans gluten, ni oeufs, ni lait*), on verra !