

## Pâte Brisée végétalienne - sans oeuf & sans beurre

Durant mes vacances d'été, j'avais tout plein de fruits : mirabelles, quetsches, pêches, framboises... J'en ai fait des compotes, des smoothies, et des tartes. Pour les tartes, je n'avais pas envie d'une pâte sablée, mais d'une pâte brisée.

### La différence entre une pâte brisée & une pâte sablée ?

- \* La pâte **brisée** peut être utilisée en version salée comme sucrée (il suffit de rajouter un peu de sucre), tandis que la pâte **sablée** est utilisée qu'en version sucrée.
  - \* La pâte **brisée** ne contient **pas d'oeuf**, alors que la **sablée** si.
  - \* La pâte **sablée** contient **plus de sucre** que la pâte **brisée** (même sucrée).
  - \* On met de **l'eau** dans la pâte **brisée**, et non dans la pâte **sablée**.
- Voici un petit tableau récapitulatif que j'ai trouvé bien fait : [clic](#).

Ce n'est là que mon goût personnel, mais j'aime mieux utiliser les pâtes **sablées** lorsque je ne garnis la tarte qu'avec des fruits (sans autre appareil à flan ou frangipane), car d'expérience, une pâte sablée avec un appareil qui contient de l'amande ou de la noisette est un mariage un chouilla trop écoeurant. Et j'aime utiliser les pâtes **brisées** pour tout le reste : fruits d'été ou d'hiver, avec un appareil (à flan ou frangipane...).

En recherchant sur google des recettes de pâte brisée végétalienne, la plupart contenait de l'huile d'olive ou de la margarine... chose que je n'avais pas à la maison (enfin de l'huile d'olive, si, mais la mienne était très parfumée, je craignais donc que son goût ressorte trop) ! Et puis, pour le corps gras, j'avais envie d'utiliser de la **purée d'amandes blanches**... mais je ne savais pas si on pouvait la remplacer : la pâte ne serait-elle pas trop fiable ?

C'est grâce à twitter que [Miss Crumble](#) & [Cléa](#) m'ont indiquée une recette de [pâte brisée avec de la purée d'amandes blanches de Cléa](#) : c'était donc réalisable, et visiblement, la pâte se tenait. J'ai donc repris [mon ancienne recette de pâte brisée traditionnelle](#), que j'ai modifié à ma façon. Après quelques essais, j'ai réussi à obtenir une pâte brisée qui me convient.

### Ingrédients : (pour un moule de 26 cm diamètre)

- 200 g de farine de petit épeautre blanche (ou de blé)
- 25 g de sucre de fleur de coco (ou de canne blond ou roux)
- 1 pincée de sel
- 2 cas de graines de lin moulues (rôle de liant)
- 65 de purée d'amandes blanches
- 50 ml d'eau

### Préparation :

1. Dans une jatte, versez la farine, le sucre, le sel & les graines de lin moulues.
2. Mélangez, et creusez un petit puit au centre.
3. Versez dans le petit puit la purée d'amande blanche & la moitié d'eau.
4. Mélangez la pâte avec vos doigts. Ajoutez progressivement l'eau, au fur et à mesure.
5. Travaillez ainsi la pâte pendant 5 à 10 min, jusqu'à ce que le mélange devienne homogène.  
*Au besoin* (selon la texture trop sèche ou trop humide) : rajouter de la farine ou de l'eau, en fonction de la texture de la pâte obtenue.
6. Formez la en boule, enveloppez la dans un film alimentaire, et laissez la reposer au frigo 30 minutes au minimum (voir 1 nuit si vous la préparez la veille).

Je suis satisfaite de cette pâte brisée, et je compte bien garder cette recette de base, et m'en servir pour mes tartes avec pâte brisée.

On ne sent pas le goût de l'amande (avec la purée d'amande blanche), et son goût neutre est pratique pour s'allier avec toutes les saveurs : acidulées, sucrées, rustiques, épicée (type cannelle)... En version **salée**, il suffit de supprimer le sucre.