

Pâtes

Fond de tartelette à la farine complète



1h15 **15 min** **30 min** **30 min** **147**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la pâte à tarte

100 g **Farine complète**
3 c. à soupe **Eau**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation de la pâte à tarte

- 1 Dans un saladier, verser la farine complète. Ajouter l'eau et mélanger avec les doigts.
- 2 Ajouter l'huile d'olive, travailler la pâte jusqu'à obtenir un mélange homogène
- 3 Envelopper la pâte de papier film et laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 4 Préchauffer le four à 180°C (Th.6) sur position chaleur tournante.
- 5 Sortir la pâte du réfrigérateur et retirer le film.
- 6 Fariner le plan de travail, ses mains et le rouleau, abaisser finement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- 7 Découper des cercles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce plus grand que les moules à tartelettes.
- 8 Huiler légèrement les moules au pinceau.
- 9 Foncer la pâte dans les moules, faire rentrer la pâte à l'aide des pouces. Puis égaliser les bords à l'aide du dos du couteau.
- 10 Piquer la pâte à la fourchette. Il restera à garnir les tartelettes de la garniture de son choix puis de les

enfournier pendant 30 minutes.