

Pâte à gâteau sans gluten

Préparation: env. 15 min. Pour une plaque d'un Ø de 28 à 30 cm, graissée

- | | |
|--|--|
| 2 c. à soupe d'eau froide | |
| 1/2 c. à café de fiber husk | remuer dans un bol, réserver jusqu'à ce que la masse soit gélatineuse |
| 150 g de farine sans gluten
(p. ex. «Kuchen & Kekse»
de Schär) | |
| 1/4 de c. à café de sel | |
| 40 g de beurre, froid, en morceaux | travailler à la main dans une terrine en une masse uniformément grumeleuse |
| 50 g de yogourt
fiber husk réservé | ajouter, rassembler rapidement en une pâte souple, sans pétrir. Aplatir la pâte, couvrir et mettre au frais env. 10 min, poursuivre la préparation sans attendre |

Façonnage: sur un peu de farine sans gluten, abaisser la pâte en rond sur env. 3 mm d'épaisseur, foncer la plaque préparée. Il est préférable d'assembler les chutes de pâte directement dans la plaque.

Suggestions

- Si la pâte est trop sèche pour l'abaisser, l'humecter avec un peu d'eau.
- La pâte peut être surgelée uniquement abaissée, sur une plaque, emballée si possible sous vide d'air. Conservation: env. 1 mois.

Remarque: les farines sans gluten ne doivent jamais être mélangées, même en petite quantité, avec d'autres farines, car même des traces de celles-ci pourraient engendrer des inflammations chez les personnes coeliaques. Conserver, couper et préparer toujours les articles de boulangerie sans gluten séparément des produits contenant du gluten.

Lipides 36 g, protéines 8 g, hydrates de carbone 126 g, 3645 kJ (864 kcal)

