

Pâte brisée à la farine de blé, semoule de maïs et huile d'olive

Sinon pour commencer le régime... pourquoi ne pas remplacer le beurre de la [pâte brisée](#) par de l'huile d'olive?



Ingrédients - pour une pâte d'environ 30 cm de diamètre

- 200 g de farine de blé de [type 65](#)
- 50 g de semoule de maïs (polenta)
- 5 à 7 c. à soupe de d'eau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ c. à thé de sel

Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et la semoule de maïs. Mélangez à la spatule en bois en incorporant l'huile d'olive et 5 c. à soupe d'eau. Mélangez grossièrement à la spatule. Ensuite, avec le bouts des doigts réduisez la pâte en fins grains. Préparez une boule homogène sans pétrir en ajoutant de l'eau si elle est trop sèche.

Couvrez la pâte et laissez reposer au moins 1 heure (à température ambiante).

Abaissez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Faites-la précuire au moins 10 minutes. Laissez refroidir avant d'ajouter une garniture! J'en ai fait une tarte à la tomate. J'adore le mélange de semoule de maïs et de tomates... A demain pour la recette!!!

Mes suggestions

- Recettes de [tartes, quiches, pizzas, bricks...](#)
- Recette de [pâte brisée standard \(au beurre\)](#)



De la Fourchette...



... aux Papilles Estomacées...

... Made By TitAnick

