

Croûte à tarte

Sans gluten

Recette développée par Christophe Alary, chef cuisinier et enseignant à l'École hôtelière de la Capitale.



Utilisation

La croûte à tarte est polyvalente et peut être utilisée pour une grande variété de recettes, qu'elles soient sucrées ou salées, comme des quiches, des tourtes, des amuse-bouche, des tourtières, des empanadas, des flamiches, des tartellettes, des tartes renversées, etc.

Rendement après cuisson

830 g (2 unités de 415 g).

Ingrédients

Pour la croûte

- 100 g de farine de maïs
- 100 g de farine de riz brun
- 50 g de farine de pois torréfiée
- 100 g de fécule de maïs
- 100 g de fécule de tapioca
- 9 g de psyllium moulu
- 4,5 g de chia moulu
- 4,5 g de lin moulu
- 2 g de sel
- 225 g de beurre
- 1 œuf
- 120 g d'eau froide

Pour l'appareil à quiche

- 2 œufs
- 125 g de lait 3,25 % M.G.
- 125 g de crème 35 % M.G.
- Sel et poivre au goût

Note

Torréfier la farine de pois à 165 °C pendant 20 minutes en remuant toutes les 5 minutes. Cette étape sert à intensifier les saveurs en développant des arômes grillés et légèrement sucrés. La torréfaction améliore également la texture de la farine, la rendant plus légère et plus facile à incorporer dans les recettes.

Préparation

Tamiser ensemble tous les ingrédients secs (farines, féculés, psyllium, chia, lin, sel).

Sabler le mélange de farine avec le beurre jusqu'à obtenir une texture sableuse.

Mélanger l'œuf avec l'eau froide.

Ajouter le mélange liquide aux ingrédients secs et pétrir légèrement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Former une boule avec la pâte et laisser reposer pendant 1 heure.

Abaissier la pâte et fonder-la dans deux moules.

Battre les œufs avec le lait, la crème, le sel et le poivre.

Cuisson et finitions

Cuire à blanc au four à 200 °C pendant 20 minutes. Réduire la température à 180 °C et ajouter la garniture (200 à 300 g de jambon, poireaux cuits, saumon cuit, crevettes nordiques cuites, courgettes cuites, etc.). Continuer la cuisson pendant 20 minutes supplémentaires.

Conservation

La croûte garnie se garde à température ambiante pendant 2 à 3 jours ou congelée.

Informations nutritionnelles¹ pour 100 g et par portion

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré et les données saisies sur le simulateur calculateur d'amélioration nutritionnelle (SCAN!)², le produit devrait porter le [symbole nutritionnel](#) indiquant qu'il a une teneur élevée en gras saturés en raison du beurre qu'il contient.

¹ Les valeurs nutritives présentées sont des estimations théoriques calculées à l'aide d'une application Web (Nutrific, Université Laval) et peuvent varier selon les ingrédients utilisés et les méthodes de préparation. La quantité de référence pour la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive de la recette (croûte de tarte) est de 21 g. g (Article A.23, [Étiquetage nutritionnel - Tableau des quantités de référence pour les aliments - Canada.ca](#)). La quantité de référence fait partie des critères pour faire des allégations relatives à la teneur nutritive.

² Voir : [INAF - Simulateur nutritionnel](#).



Croûte à tarte

Sans gluten



Croûte à tarte

Fraction d'une croûte

Valeur nutritive	
Pour fraction de croûte (21 g)	
Calories 90	% valeur quotidienne*
Lipides 5 g	7 %
saturés 3 g	
+ trans 0.3 g	17 %
Glucides 10 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 0 g	0 %
Protéines 1 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 25 mg	1 %
Potassium 30 mg	1 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer 0.2 mg	1 %
*5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup	

INGRÉDIENTS : Beurre • Eau • Fécule de tapioca • Farine de maïs • Fécule de maïs • Farine de riz brun • Farine de pois jaunes • Oeuf • Psyllium • Graines de lin • Graines de chia • Sel

Contient : Lait, Oeuf

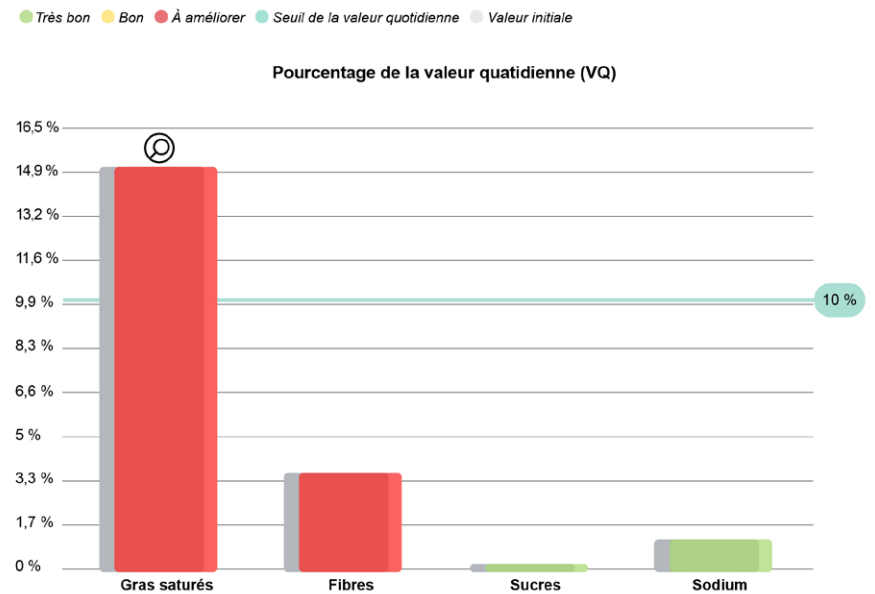
Croûte à tarte

100 g

Valeur nutritive	
Pour 100 g	
Calories 410	% valeur quotidienne*
Lipides 23 g	31 %
saturés 14 g	
+ trans 1 g	75 %
Glucides 46 g	
Fibres 4 g	14 %
Sucres 1 g	1 %
Protéines 4 g	
Cholestérol 60 mg	
Sodium 110 mg	5 %
Potassium 150 mg	4 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer 1 mg	6 %
*5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup	

INGRÉDIENTS : Beurre • Eau • Fécule de tapioca • Farine de maïs • Fécule de maïs • Farine de riz brun • Farine de pois jaunes • Oeuf • Psyllium • Graines de lin • Graines de chia • Sel

Contient : Lait, Oeuf



Données nutritionnelles obtenues avec le simulateur nutritionnel SCAN!

Pistes d'amélioration nutritionnelle

Afin de réduire la teneur en gras saturés, le beurre peut être remplacé par des huiles végétales (par exemple huile de tournesol, de canola, etc.).