

Croûte à tarte sucrée

Sans gluten



Recette développée par Olivier Tribut, chef pâtissier et enseignant à l'École hôtelière de la Capitale.



💡 Utilisation

La croûte à tarte sucrée est polyvalente et peut être utilisée pour de nombreuses formulations, comme des tartes garnies de fruits divers, au sucre, aux pacanes, à la crème, fond de flan, fond de saint-honoré, tartes renversées, etc.

🍴 Rendement après cuisson

1 tarte de 22 cm.

🛒 Ingrédients

Pour la croûte

- 50 g de farine de riz brun
- 50 g de farine de pois
- 50 g de farine de maïs
- 25 g d'amidon de maïs
- 5 g de pulpe d'argousier déshydratée¹
- 50 g de sucre à glacer
- 75 g de beurre
- 1 g de sel
- 50 g de gel de lin

Pour le gel de lin

- 100 g de graines de lin doré
- 500 g d'eau

🔍 Préparation

Préparation du gel de lin

Porter les graines de lin à ébullition dans l'eau et les cuire pendant environ 10 à 15 minutes.

À l'aide d'une passoire fine ou d'un tissu à fromage, filtrer les graines de lin pour récupérer le gel. Laisser refroidir complètement le gel avant de l'utiliser. Les graines peuvent être réutilisées dans la recette, moulues ou entières. Conserver au réfrigérateur.

Préparation de la croûte

Préparer le gel de graines de lin la veille.

Tamiser les poudres pour éliminer les grumeaux.

Ajouter tous les ingrédients, y compris le gel de lin.

Pétrir légèrement la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

Si la pâte est trop collante, la laisser reposer au froid de 30 minutes à 1 heure.

Abaïsser grossièrement la pâte entre deux feuilles de guitare.

Laisser reposer la pâte pour qu'elle se détende pendant 10 minutes.

Abaïsser la pâte à l'épaisseur désirée.

Foncer la pâte dans le moule.

⌚ Cuisson et finitions

Cuire au four à 170 °C à blanc pendant 10 à 15 minutes.

📅 Conservation

La croûte emballée se conserve à température ambiante pendant 2 à 3 jours ou congelée.

ℹ️ Informations nutritionnelles² 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!)³, 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 Cet ingrédient a été utilisé pour la couleur. Il peut être omis ou bien remplacé par une poudre de légumes, par exemple.

² Les valeurs nutritives présentées sont des estimations théoriques calculées à l'aide d'une application Web (Nutrifit, Université Laval) et peuvent varier selon les ingrédients utilisés et les méthodes de préparation. La quantité de référence qui a servi de base pour définir la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive du produit (pain) est de 21 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.

³ Voir : [INAF - Simulateur nutritionnel](#).

Croûte à tarte sucrée

Sans gluten



Croûte à tarte sucré Fraction d'une croûte

Valeur nutritive	
Pour fraction de croûte (21 g)	
Calories 90	% valeur quotidienne*
Lipides 4 g	5 %
saturés 2,5 g	
+ trans 0,2 g	14 %
Glucides 14 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 3 g	3 %
Protéines 1 g	
Cholestérol 10 mg	
Sodium 25 mg	1 %
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer 0,3 mg	2 %
Vitamine C 1 mg	1 %
Vitamine E 0,3 mg	2 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

INGRÉDIENTS : Beurre • Farine de pois jaunes • Extrait de graines de lin doré • Sucre à glacer • Farine de maïs • Farine de riz brun • Fécule de maïs • Pulpe d'argousier séchée • Sel

Contient : Lait

Croûte à tarte sucré 100 g

Valeur nutritive	
Pour 100 g	
Calories 450	% valeur quotidienne*
Lipides 19 g	25 %
saturés 11 g	60 %
+ trans 1 g	
Glucides 66 g	
Fibres 6 g	21 %
Sucres 15 g	15 %
Protéines 6 g	
Cholestérol 45 mg	
Sodium 120 mg	5 %
Potassium 250 mg	7 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer 1,25 mg	7 %
Vitamine C 5 mg	6 %
Vitamine E 1,5 mg	10 %

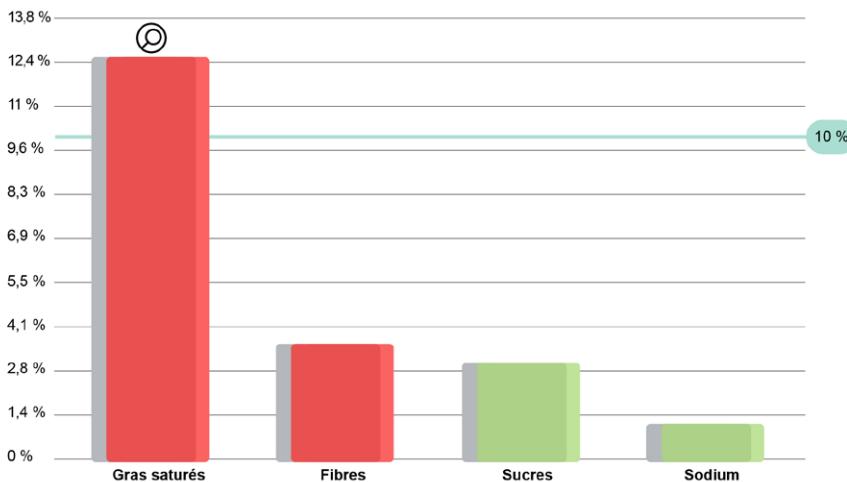
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

INGRÉDIENTS : Beurre • Farine de pois jaunes • Extrait de graines de lin doré • Sucre à glacer • Farine de maïs • Farine de riz brun • Fécule de maïs • Pulpe d'argousier séchée • Sel

Contient : Lait

● Très bon ● Bon ● À améliorer ● Seuil de la valeur quotidienne ● Valeur initiale

Pourcentage de la valeur quotidienne (VQ)



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.).