

ASTUCE #7

> Les recettes maison

Tartes salées, tartes sucrées, la facilité veut qu'on achète souvent des rouleaux de pâtes déjà prêtes. Elles sont pourtant génératrices d'emballages et contiennent certainement des additifs et des graisses en quantité non négligeables. **L'alternative : faire sa pâte à tarte soi-même.**

Pâte à tarte

- * 170 g de farine
- * 1 œuf
- * 75 g de beurre
- * 1 pincée de sel
- * Pour une tarte sucrée 50 g de sucre en poudre



1/ Dans un saladier, verser la farine, le beurre ramolli coupé en morceaux, le sel et l'œuf.

Pour une pâte à tarte salée, rajouter 1 à 2 cuillère(s) de sucre en poudre.

2/ Pétrir avec les mains jusqu'à l'obtention d'une boule. Si la pâte s'effrite trop, rajouter un peu de beurre, si au contraire elle est trop collante, rajouter de la farine.





3/ Etaler la pâte à l'aide d'un rouleau pâtisseries. Déposer là dans un moule à tarte après l'avoir préalablement beurré. Ajuster la taille de la pâte au moule en coupant ce qui dépasse. Faire des petits trous dans la pâte avec une fourchette.

4/ Garnir votre pâte comme souhaité et enfourner à 180° pendant 20 mn.



S'il reste de la pâte, faire une petite boule et la mettre au congélateur. Au bout de 3 pâtes, vous aurez assez de restes pour en faire une 4^{ème} ! A sortir la veille du congélateur, elle ne vous coûtera ni temps ni argent.

Sans ingrédient qu'il est préférable d'éviter, cette pâte à tarte vous reviendra aussi **moins cher** et ne générera **aucun déchet**.

	Santé	Economies	Déchets
 <p>Pâte à tarte « achetée »</p>	Présence possible d'additifs, épaississants, arômes, conservateurs, stabilisants. Risque de teneur en graisse plus élevée.	1€ pour une tarte	- 1 emballage plastique  - 1 feuille de papier sulfurisé (si elle n'a pas l'aspect ciré) 
 <p>Pâte à tarte « faite maison »</p>	Seulement les ingrédients que vous choisissez !	0.80€ pour une tarte	- 1 coquille d'œuf 