

FONDS DE TARTES

Le minimum minimorum de l'autonomie en cuisine dans nos élan Vade-retro-industrialibus sera la *Pâte brisée à l'ancienne* (p. 81), la première pâte à réaliser pour un débutant. On la confectionne ici comme nos mamies (farine, beurre, eau, repos de huit heures). On l'étend au rouleau. On la garnit, on passe au four et zouip...

Cette version de pâte brisée se malaxe très bien. Elle est très douce à pétrir et à étaler. Elle devient croustillante à la cuisson.

Nous utiliserons ici de la farine d'épeautre et non de blé.

Vous êtes toujours pressé et vous ne souhaitez pas méditer en travaillant la pâte à la main ? Réalisez la *Pâte brisée au robot* (p. 84). Plus de « fontaine » comme l'indiquent les recettes classiques, plus de fraisage manuel fastidieux.

Pour une pâte brisée qui se prend des airs de feuilletée, passez à la version *Pâte Fausse-Feuilletée de Maila* (p. 86). Ajoutez du fromage frais bien égoutté aux ingrédients de base de la recette de pâte brisée. C'est, paraît-il, la pâte d'origine de la succulente, irrésistible, inimitable Tarte Tatin.

“ Les quelques astuces, conseils et techniques des pages qui suivent vous permettront de réaliser en un tournemain des tartes aux légumes et même de créer des petits biscuits au fromage pour l'apéro. Mes recettes n'ont pour but que de donner confiance aux débutants en cuisine et de replacer quelques points sur quelques i mal tournés en cuisine végétarienne moderne. Dès que vous en maîtriserez les bases, à vous les créations inspirées des foulititudes de livres et sites sur le sujet.

PÂTE BRISÉE À L'ANCIENNE



Vous mangez sans gluten ? Les *Fonds de tarte sans gluten* (p. 89) diffèrent dans le choix de la farine : remplacez la farine d'épeautre par de la farine de châtaignes ou par un mélange de farine de riz et de crème de quinoa. Ne cuisez qu'à 160°C.

Lorsque vous serez devenu plus habile, il sera temps de tenter une pâte sablée, dont la recette est détaillée dans le tome des *Desserts Ressourçants*, car elle est surtout utilisée pour les tartes sucrées.

Nous ne verrons pas ici l'apothéose de la tarte, soit la pâte feuilletée — celle qui gonfle, comme dans les *Bouchées à la Reine* —, car elle n'est plus aujourd'hui que curiosité de passionné. Même les plus gastronomes des cuisiniers l'achètent préroulée. Pour le fun, je transmets dans *Mes Racines en Cuisine* une recette facilitée (pour les croissants).

Au chapitre suivant, je propose des recettes de tartes salées, où je vous épargne la répétition lassante du procédé de préparation du fonds de tarte, puisqu'ils ont été détaillés ici. Dès que vous serez passé maître en pâte brisée maison, le reste n'est plus que détail, poésie et art du quotidien.

Dès que vous aurez trouvé le tour de main et la minute pour réaliser la pâte, surtout dans sa version express au robot ménager, vous en surgèlez systématiquement un bon peu pour les jours de flemme.

Des pâtes du commerce plutôt ? Bien sûr, Jeanine, la pâte à tarte pourrait être achetée. Mais qui sait quelle matière grasse, quelle qualité de beurre, quelle farine, quels additifs non indiqués ont été utilisés ? Ce sont les raisons pour lesquelles je vous invite à acheter exclusivement des pâtes préroulées bio.

1. Coupez le **beurre** en tout petits dés.
2. **PÂTON.** Versez la farine dans le saladier. Faites un puits au centre. Ajoutez le beurre. Pétrissez du bout des doigts jusqu'à ce que la matière devienne comme du « sable ».
3. Amalgamez le sel et l'eau à la fourchette ou à la cuiller en bois. Il doit bientôt se former une pâte souple.

Si le mélange s'émiette trop, versez quelques gouttes d'eau. Si le mélange craquèle, ajoutez de la farine pour rectifier la consistance.

4. **BOULE (FRAISER).** La pâte n'attend plus que la chaleur de vos mains pour se rouler en belle boule. Parfois, il faut encore un tout petit peu la fraiser des deux mains.

Fraiser. Aplatissez la pâte de la paume de la main puis roulez-la en boule. Répétez cette opération plusieurs fois — sans insister, car, à force de pétrir, la pâte pourrait vouloir devenir du pain.

5. **REPOS.** Enveloppez la boule de pâte dans une feuille de papier cellophane ou dans un linge.

INGRÉDIENTS

Pour un cercle de 25 cm de diamètre :

- 250 g de farine d'épeautre
- 125 g de beurre de ferme
- 3 cuill. s. d'eau froide (à rectifier « au pif »)
- ½ cuill. c. de sel marin

TIMING

prévoir la préparation 1 à 8 heures auparavant ; réalisation : 10 minutes

MATÉRIEL

saladier, rouleau à pâtisserie, spatule, papier cellophane ou linge, platine ou moule. N'employez pas de moules en porcelaine à feu, tout jolis que soient vos souvenirs de vacances en Bretagne, car la tarte ne croustillerait pas. Il faut des moules métalliques ou en silicone.