

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



## Sablée, brisée, feuilletée... Quelle pâte choisir ?

Que ce soit dans les rayons des supermarchés ou dans les émissions culinaires il existe de nombreuses pâtes pour réaliser des tartes, mais pas seulement. Voici un petit zoom qui vous aidera à choisir et préparer celle qu'il vous faut !



### La pâte brisée

La pâte brisée est idéale pour la réalisation de tartes sucrées ou de quiches.

#### Pour une pâte brisée

- 300 g de farine (T45 ou T55)
- 150 g de beurre (température ambiante)
- 8 cl d'eau ou de lait tiède
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de sucre (pour une pâte sucrée)



*Astuce : Si vous devez faire cuire la pâte « à blanc », n'oubliez pas de la piquer à l'aide d'une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle.*

#### Préparation

Mélanger la farine et le sel dans un plat (et le sucre pour une pâte brisée sucrée).  
Ajouter le beurre en morceaux puis l'incorporer à la farine en pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts. On doit obtenir une sorte de semoule grossière (au bout de 2 ou 3 minutes).  
Incorporer le lait ou l'eau pour permettre à la pâte de se lier et faire une boule.  
Étaler la pâte sur du papier cuisson et la cuire.



### La pâte sablée

La pâte sablée est très gourmande de par sa teneur en beurre. Sa texture fondante est idéale pour des biscuits mais aussi pour des tartes.

#### Pour une pâte sablée

- 300 g de farine (T45 ou T55)
- 150 g de beurre
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- 2 pincées de sel



#### Préparation

Couper le beurre en petits morceaux.  
Mettre tous les ingrédients en même temps dans le mixeur et faire tourner environ 1 minute (ou mélanger dans un saladier).  
Former une boule bien homogène et laisser reposer un trentaine de minutes au frigo avant façonnage et cuisson au four.





## La pâte feuilletée

La pâte feuilletée va apporter à la fois du croustillant et de la légèreté à vos préparations culinaires, qu'elle soient salées, comme les feuilletés pour apéritif, ou sucrées, comme une tarte.

### Pour une pâte feuilletée

- 300 g de farine (T45 ou T55)
- 300 g de beurre (température ambiante)
- 150 g d'eau
- 1.5 cuillère à café de sel
- 75 g de farine pour le travail de la pâte



*La réalisation d'une pâte feuilletée maison est complexe et nécessite du temps. Il existe cependant de nombreuses recettes dites « rapides ».*

### Préparation

- 1 / Mettre la farine tamisée et le sel dans un saladier. Creuser une fontaine. Verser les 3/4 de l'eau.
- 2 / Pétrir vivement du bout des doigts, sans presque travailler la pâte, pour ne lui donner aucune élasticité.
- 3 / La pâte doit avoir une consistance plutôt ferme et non molle. Laisser reposer 20 min.
- 4 / Fariner légèrement la planche. Etendre la pâte sur 1 cm d'épaisseur, et mettre le beurre au milieu. Rabattre les quatre côtés de la pâte pour l'enfermer.
- 5 / Etendre la pâte au rouleau en une bande longue, étroite et régulière, que l'on amincit jusqu'à ce qu'on aperçoive le beurre.
- 6 / Plier la pâte en 3, en rabattant un des bouts sur le milieu de la pâte, et l'autre bout par-dessus le premier. C'est ce qu'on appelle « donner un tour ».
- 7 / Mettre le morceau de pâte dans l'autre sens (avec le côté plié toujours à droite), et laisser reposer la pâte au frais environ 20 min.
- 8 / Recommencer à l'allonger au rouleau, puis plier en 3, c'est le 2<sup>e</sup> tour. Laisser reposer la pâte au frais environ 20 min.
- 9 / Recommencer, laisser reposer au frais 20 min entre chaque tour, et donner 6 tours au total.



## Et les autres pâtes ?

Hormis les pâtes brisées, sablées et feuilletées, il existe d'autres types de pâtes.

Petit tour en images de quelques variantes.



Saviez-vous que le sablé breton peut être façonné pour être la base d'une tarte ? Son côté friable au bon goût de beurre donnera un coup de pep's à une tarte aux fruits.



Pâte filo ou feuille de brick ? Pas évident de les différencier tant elles possèdent de nombreux points communs. La pâte filo (feuille en grec) étant très fine, elle sera idéale pour les desserts croustillants, tandis que la feuille de brick (originaire d'Afrique du Nord) sera idéale pour les entrées farcies et en-cas salés.



La pâte sucrée est une variante de la pâte sablée. La différence se fait dans la manière de réaliser la pâte et l'ordre des ingrédients. Elle est plus compacte et plus facile à étaler.