

Recette pâte à tarte allégée

INGREDIENTS

- 200 g de farine blanche ou complète
- 50 g de flocons d'avoine mixés
- 50 g de ricotta
- 150 ml de lait ½ écrémé
- 1 pincée de sel

- ✓ 1 Pâte à tarte
- ✓ 10 min de préparation
- ✓ 1 à 2 h de repos
- ✓ 10 min de cuisson



INSTRUCTIONS

- 1) Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire ou du bout des doigts.
- 2) Former une boule
- 3) La mettre au réfrigérateur 1 à 2h
- 4) Aplatir la pâte et foncer votre moule à tarte
- 5) Piquer la pâte à la fourchette
- 6) Cuire à blanc 8 à 10 minutes à 180°

→ Pour cuire à blanc, il faut mettre sur la pâte un poids pour ne pas qu'elle gonfle une fois au four.

→ Pour les flocons d'avoines mixés, ils existent déjà sous cette forme dans le commerce. Vous n'êtes donc pas obligé de mixer vos flocons