Je réalisé régulièrement des mélanges de farines pour réaliser mes pâtes à tarte ig bas. Cette fois j’ai réalisé un duo de farine d’épeautre intégrale et farine de soja. Le résultat me plait tellement que c’est devenue ma pâte à tarte fétiche.

En plus d’être bonne, cette pâte possède un IG vraiment bas. La farine d’épeautre intégrale affiche un IG 45 et la farine de soja un IG de 20 ! Contrairement à d’autres pâtes IG bas, la texture se dessèche moins à la cuisson. Le goût me plait également, difficile de vous décrire, le mieux c’est d’essayer.

A gauche la farine de soja et à droite la farine d’épeautre intégrale. Deux farines qui possèdent un ig bas et qui sont donc idéales pour contrôler sa glycémie.

Liste des ingrédients pour une pâte à tarte ig bas :

- 150 g de **farine d’épeautre intégrale** (petit épeautre ou grand épeautre). *Si besoin consultez mon* ***guide sur les farines ig bas.***
- 100 g de **farine de soja (« toastée » c’est encore meilleur).** *On peut en trouver également en magasin bio ou sur internet.*
- 7 cl d’**huile d’olive**
- 10 cl d’**eau**
- Sel

Préparation :

A savoir : j’ai utilisé un moule de 28 cm de diamètre.

- Préchauffez votre à 180°.

- Dans un saladier, mélanger les 2 farines et le sel : 150 g d’épeautre intégrale et 100 g de farine de soja.
- Ajoutez l’huile d’olive et l’eau. Mélangez à la spatule jusqu’à ce que la pâte se forme. Terminez à la main pour former une boule.

- Sans étalez, votre boule à l’aide d’un papier sulfurisé pour former un disque.

Vous n’avez pas besoin de mettre la pâte à tarte au frais, au contraire la pâte serait plus compliquée à étaler ensuite. Si vous ne souhaitez pas cuire la tarte tout de suite je vous conseille dans ce cas d’étaler la pâte dans son moule et de placez au frais ensuite.

Je ne précuits pas la pâte à tarte, c’est totalement inutile.

- Positionnez votre pâte à tarte dans votre moule (avec le papier sulfurisé ou sans si vous avez un moule anti-adhésif).
- Garnissez le fond de pâte avec les ingrédients de votre choix.

Et si vous êtes en manque d’idée, **cliquez ici** pour une recette de quiche aux artichauts, jambon et chèvre.