



## La main à la pâte

# La main à la pâte

## Quiche fromage

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

20 g de farine

---

10 g de beurre

---

48 ml d'eau

---

4 g de sel

---

### Royale

---

1 oeuf

---

40 g de farine

---

200 ml de lait

---

120 g de gruyère

---

4 g de sel, poivre

---

### Réalisation

- Fraiser la farine, le beurre et le sel
- Ajouter l'eau et former une boule
- Abaisser la pâte et la piquer
- Faire le mélange de la royale et verser
- Cuisson 20 minutes à 180°C

## Pâte feuilletée express

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

240 g de farine

---

200 g de beurre

---

120 ml d'eau

---

4 g de sel

---

### Réalisation

- Couper le beurre froid en petit cube
- Mélanger ensemble du bout des doigts la farine, l'eau et le beurre le sel, juste pour assembler les 4 ingrédients
- Fariner la table et faire un rectangle 8 sur 15
- Faire 2 tours simples et réserver au froid
- Quand la pâte est froide refaire 2 tours simples
- Pâte à emballer et à rapporter à la maison

# La main à la pâte

## Pâte sablée

Recette pour 4 personnes



### Ingrédients

---

20 g de farine

---

120 g de beurre

---

80 g de sucre glace

---

4 jaunes d'oeufs

---

40 g de poudre d'amande

---

4 g de poudre à lever

---

2 g de sel

---

épice ou herbe

---

### Réalisation

- Mousse le beurre, le jaune, le sucre, les amandes, sel, herbe
- Ajouter la farine
- Former un boudin et réserver au réfrigérateur
- Découper en lamelle et cuire 20 minutes à 170°C