

TIELLE SANS GLUTEN (5 tartelettes)

Chez Véro
Cuisine



Ingrédients

150 gr de farine de riz
50 gr de farine de sarrasin
50 gr de Maïzena
1 C à soupe mix équivalent gomme de guar
125 cl d'eau tiède
1 C à soupe d'huile d'olive
400 gr de calamar
1 C à soupe d'huile d'olive
2 gros oignons
3 gousses d'ail
4 C à soupe de sauce tomate épaisse
romarin
jaune d'œuf

Recette

Mélanger les farines et le mix, faire un trou et mettre l'huile au centre.
Mélanger. Ajouter l'eau tiède au fur et à mesure pour obtenir une pâte pas trop friable.

Mettre en boule et laisser reposer au réfrigérateur.

Emincer les oignons et les faire revenir dans l'huile avec l'ail écrasé.
découper les calamars en morceaux d'un centimètre.

Les ajouter aux oignons.

faire revenir et ajouter la tomate et romarin en poudre
laisser épaissir jusqu'à évaporation du liquide.

Sortir la pâte du réfrigérateur et la diviser en deux.

L'étaler finement pour faire 5 ronds découpés au bol pour foncer des moules à tartelette et 5 autres pour couvrir.

Mettre la farce dans les moules foncés. recouvrir de pâte et souder les bords en pinçant.

faire 3 incisions sur le dessus pour éviter les débordements et dorer au jaune d'œuf.

Cuire 20 mn à 200°C

