Pâte de base pour Egg rolls

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

INGRÉDIENTS

- 2 ½ tasses (350 g) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 4 œufs
- 4 c. soupe huile d'olive
- 1 c. à soupe d'eau

PRÉPARATION

1. Mettre la farine le sel dans un bol.
2. Faire un puits au centre.
3. Y casser les œufs et y verser l'huile d'olive et l'eau.
4. Battre légèrement les œufs et l'huile avec une fourchette, en y incorporant peu à peu la farine. Continuer de brasser jusqu'à ce que la farine soit toute absorbée.
5. Pétrir la pâte environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle devienne lisse, élastique et non collante. Utiliser très peu de farine.
6. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pour un minimum de 3 heures, idéalement toute la nuit, recouverte d'une pellicule plastique.
7. Abaisser la pâte à la main, avec un rouleau à pâte ou avec une machine à pâtes. La rouler sur elle-même jusqu'à l'obtention de l'épaisseur voulue selon le type de pâtes désiré.
8. Garnir la pâte avec la garniture préalablement préparée.

CONSEIL PRATIQUE

* Voir la recette de garniture

Vous référez à cette vidéo pour vraiment voir toute la technique :

VARIANTE

* Voir la version de pâte végétalienne

VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 2 egg rolls poulet	230 Calories
Lipides: 9 g	14 %
Saturés 2 g Trans 0,1 g	11 %

Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 1 g	
Oméga-3: 0,3 g	
Monoinsaturés: 4,5 g	
Cholestérol: 80 mg	
Sodium: 360 mg	15 %
Glucides: 29 g	10 %
Fibres: 3 g	12 %
Sucres: 3 g	
Protéines: 7 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	20 %
Calcium	4 %
Fer	10 %
Niacine	15 %
Manganèse	40 %
Vitamine K	35 %