

# Pâte à tarte aux graines de lin

Belle aux pétales bleu pâle, la fleur de lin est fréquente sous le ciel européen. On la cultive pour ses graines, aux effets bénéfiques sur les taux de cholestérol total et de cholestérol LDL (mauvais). Ce n'est pas tout puisque, sur conseil du spécialiste, la graine de lin est préconisée en usage interne (moulue ou entière) ou externe en cas de constipation, de bouffées de chaleur, de rhumatisme...



## Ingrédients

(Moule à tarte de 28 à 30 cm de diamètre)

- 250 g de farine de blé complète ou blanche
- 1 pincée de sel
- 80 g de beurre mou
- 2 c. à s. de graines de lin
- 2 dl d'eau

## Préparation

Versez la farine dans un grand saladier et creusez une fontaine au centre. Ajoutez dedans une pincée de sel, le beurre coupé en morceaux et les graines de lin. Passez vos mains sous l'eau froide pour les rafraîchir puis séchez-les. Travaillez le beurre et la farine du bout des doigts de manière à les amalgamer. Ajoutez alors l'eau. Mélangez jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène. Abaissez la pâte et déposez-la sur le moule préalablement beurré. Garnissez au gré de vos envies (aux pruneaux, pourquoi pas?) et glissez dans le bas du four préchauffé à 180° C durant 40 minutes environ.

