



Quiche végétane

Une recette proposée par Chef Tosca



Détails

Recette pour 2 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson 30 min

Temps total : 1h

Ingrédients pour la croûte

- 200 g de farine
- 100 g de beurre végétalien. A température ambiante.
- 40 g de compote de pommes non sucrée
- 30 g d'eau chaude
- 1 grosse pincée de sel

Méthode pour la croûte

1. Dans un grand bol, mélangez la farine, le beurre végétalien en cubes, la compote de pommes et le sel.
2. Pétrissez avec vos mains. Ajoutez l'eau progressivement au fur et à mesure que vous pétrissez.
3. Transférer sur une surface de travail et continuer à pétrir jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme.
4. Aplatir la pâte en un disque épais, couvrir et réfrigérer pendant 10 minutes.
5. Préchauffer le four à 200°C
6. Étaler uniformément la pâte sur une surface farinée, sur une épaisseur d'environ 5 mm, puis la transférer dans un plat à tarte légèrement graissé. Façonnez les bords comme vous le souhaitez et piquez le fond plusieurs fois avec une fourchette.
7. Faites précuire la croûte pendant 7-8 minutes. Placez du papier sulfurisé avec des grains de riz cru (ou d'autres grains) au milieu de la tarte pour que la pâte ne gonfle pas pendant la pré-cuisson.

Ingrédients pour la garniture

- 300g de tofu ferme
- 100g de pois chiches cuits
- 20 g d'huile d'olive
- 4g de sel kala namak (ou de sel ordinaire)
- 5g de levure nutritionnelle
- 2g de curcuma pour la coloration
- 100g eau
- Légumes :
- 8 asperges
- 1/3 de gousse d'ail (facultatif)
- Une poignée d'épinards
- 1 oignon nouveau
- Persil
- Petite poignée de persil

Méthode pour la garniture

1. Préchauffer le four à 220°C
2. Dans un mixeur à haute vitesse, mélanger tous les ingrédients sauf les légumes. Mettre de côté.
3. Peler les asperges et les couper en morceaux de 4 à 5 cm. Les faire sauter dans une poêle avec l'ail finement haché et l'huile d'olive. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
4. Dans un bol, mélanger délicatement tous les ingrédients de la garniture, puis transférer dans la croûte précuite et égaliser avec une spatule.
5. Cuire pendant 20 à 25 minutes à 200°C ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Pour tester, piquez la quiche avec un cure-dent : s'il ressort propre, alors la quiche est prête. Cela dépend aussi de l'épaisseur de votre quiche. Cela peut prendre un peu plus de temps si votre moule est plus petit et que la garniture de votre quiche sera plus épaisse et plus longue à cuire.
6. Sortez du four et garnissez de ricotta végétalienne (facultatif) et de fines herbes. Laissez refroidir pendant 5-10 minutes et dégustez !