



Quiche végétarienne poireaux tofu



4 pers



20 mn



40 mn

Les ingrédients

- 250 g de farine
- 8 cl d'huile
- 8 cl d'eau
- 40 g de fécule de maïs
- 50 cl de lait végétal
- 2 poireaux
- 1 bloc de tofu
- 1 noisette de margarine
- 1 c. à café de muscade
- Sel

La recette

Etape 1

Préchauffer le four à 190°C (Th. 6/7).

Etape 2

Préparer la pâte brisée. Avec les mains, mélanger la farine, le sel et l'huile. Ajouter progressivement l'eau jusqu'à obtention d'une pâte. Faire des boules et les étaler dans le moule à tarte.

Etape 3

Préparer les poireaux. Découper les poireaux en rondelles et le tofu en dés. Dans une poêle, faire fondre la margarine, ajouter les poireaux, laisser revenir 15 minutes et ajouter le tofu fumé. Laisser revenir 5 mn.

Etape 4

Préparer la béchamel. Porter le lait à ébullition et ajouter la fécule de maïs. Assaisonner puis remuer jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.

Etape 5

Mélanger la préparation poireaux/tofu et la béchamel. Piquer la pâte puis verser le mélange. Enfourner 40 mn.

