



QUICHE DE CAROTTE ET COURGETTE AU CURRY

Une recette de quiche sans oeuf facile à réaliser avec de la courgette et des carottes comme une quiche vegan.

🕒 30 minutes

🕒 1 heure et 20 minutes

🍴 6 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de courgette
- 400 grammes de tofu soyeux
- 230 grammes de carotte
- 200 ml crème de soja
- 125 grammes de mozzarella
- 80 grammes de fécule de pomme de terre
- 40 grammes de pâte de curry
- Cumin
- paprika
- Sel
- 220 grammes de farine de blé T80
- 100 ml d'eau
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 gramme de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez la farine, avec le sel, l'huile et l'eau. Mélangez et pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène. Ensuite abaissez la pâte sur une épaisseur de 3mm, disposez-la dans le moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- 2° Fouettez le tofu soyeux avec la pâte de curry et la crème. Fouettez puis assaisonnez avec le sel, le cumin et le paprika selon vos goûts.
- 3° Hachez au robot les courgettes et les carottes après les avoir épluché et coupé leurs extrémités.
- 4° Ajoutez les légumes au stouf soyeux et mélangez. Ensuite disposez sur la pâte brisée directement les morceaux de mozzarella, ensuite versez dessus les légumes et étalez de façon homogène.
- 5° Ensuite saupoudrez de graines de sésame si vous le souhaitez et enfournez à 180°C pendant 45 minutes.
- 6° Astuce : Il est possible de remplacer: -le tofu soyeux par 4 à 5 oeufs [la courgette rend beaucoup d'eau] -la fécule de PDT par de la fécule de maïs ou de l'arrow-root -la mozzarella par du fromage de chèvre frais [possible de doubler la dose] -la crème de soja par une autre crème végétale ou d'origine animale

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION [322 g] | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 111 kcal | 356 kcal | 18 % |
| PROTÉINES | 4 g | 14 g | 28 % |
| GLUCIDES | 14 g | 45 g | 17 % |
| SUCRES | 2 g | 6 g | 7 % |
| LIPIDES | 5 g | 17 g | 25 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 4 g | 21 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 8 g | 30 % |
| SODIUM | 69 mg | 222 mg | 9 % |