Murielle Gaboriau
Diététicien · 449505460

QUICHE DE CAROTTE ET COURGETTE AU CURRY

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

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 petrissez 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 stofu 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 %