

Quiche Végétarienne aux saucisses de tofu et au tofu fumé

Je te propose une quiche végétarienne aux saucisses de tofu et au tofu fumé qui remplace les lardons de la recette traditionnelle ...

Une quiche c'est un plat maison vite fait et savoureux, qui plaira aux petits et aux grands.

Ingrédients :

- 1 paquet de saucisses de tofu (rayon frais en magasin bio, marque Taifun)
- 1 pâte brisée bio (il en existe aussi des sans gluten)
- 1 oignon émincé finement
- 50g de tofu fumé (rayon frais en magasin bio, marque Soy)
- 1 brique de crème de soja
- 1 œuf bio
- lait de soja
- huile d'olive
- sel, poivre
- muscade
- gruyère râpé

Recette :

- Préchauffer le four à 180°
- Dérouler la pâte et la placer dans un plat à tarte avec le papier de cuisson qui permettra de pouvoir démouler la quiche facilement.
- Émincer l'oignon, le faire rissoler dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- Répartir l'oignon sur la pâte.
- Trancher 3 saucisses de tofu et les répartir sur la pâte.
- Couper le tofu fumé en lamelles fines, répartir ces lamelles sur la pâte.
- Dans un bol battre l'œuf, ajouter la brique de crème de soja, saler, poivrer et ajouter la muscade.
- Bien mélanger et finir de remplir le bol avec le lait de soja.
- Verser ce mélange sur la pâte.
- Pour ceux qui mangent du fromage couvrir de gruyère râpé.
- Si non couvrir de graines de sésame par exemple.
- Cuire à four chaud pendant 30mn. Servir avec une salade verte.

Bon appétit

