

Quiche "lorraine" végétale



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 1 quiche de 25 cm de diamètre :

~ Pour la pâte ~

- 250 g. de farine de blé T65
 - 5 c. à s. d'huile d'olive
- 10 g. de féculé au choix (pomme de terre, maïs, arrow-root)
- 1/3 de verre à moutarde d'eau

~ Pour la garniture ~

- 200 g. de tofu fumé
- 20 g. de levure maltée
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail

~ Pour l'appareil ~

- 400 g. de tofu soyeux
- 50 g. de farine au choix
 - 10 g. de féculé
- 10 cl. de crème de soja
- 1 pincée de muscade moulue
 - Sel gris de mer
 - Poivre du moulin
- 1 c. à c. de moutarde à l'ancienne

La recette de Juliette :

1. Préchauffer le four à 180° C.
2. Mélanger tous les ingrédients de la pâte un à un et dans l'ordre. Former une boule. Etaler cette pâte assez finement dans un plat à tarte couvert de papier cuisson. Placer une feuille de papier cuisson sur la pâte, la couvrir de haricots secs et enfourner pour 10 minutes. Sortir du four et réserver.
3. Emincer l'oignon et l'ail et les faire revenir pendant 5 minutes dans une poêle, en remuant de temps en temps. Réserver. Couper le tofu en petits dés et l'ajouter aux oignons. Incorporer la levure maltée au mélange. Réserver.
4. Préparer l'appareil en mélangeant tous les ingrédients de l'appareil (hormis la moutarde) dans un robot.
5. Enfin, garnir la pâte de moutarde à l'ancienne. Y déposer les oignons et le tofu fumé de manière homogène. Venir couvrir avec l'appareil.
 6. Enfourner pour 40 minutes à 180° C.
 7. Déguster chaud accompagné d'une salade verte.