



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Quiche aux courgettes vegan

Pour 4 personnes | Très facile

55 min | **1.80€** La portion (prix indicatif)



Quand la courgette joue la starlette de cette quiche vegan.
Astuce : utiliser du curcuma pour colorer l'appareil à quiche.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Pâte feuilletée ou brisée vegan
- **4 pièce** de Courgette
- **200 ml** de Crème végétale de riz cuisine
- **50 ml** de Lait végétal
- **1 c à s** de Farine de blé tout usage (T45 ou T55)
- **1 c à s** de Ail en poudre
- **1 c à s** de Paillette de levure de bière
- **1 c à c** de Moutarde classique
- **20 g** de Câpre
- **2 brin** de Menthe fraîche

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

- 1** Lavez 4 courgettes. Enlevez les pédoncules sans les éplucher. Coupez les courgettes en deux dans la longueur puis en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur : plus c'est fin, plus c'est rapide à cuire.
- 2** Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les courgettes. Salez. Faites cuire à feu doux 15 minutes en remuant de temps en temps.
- 3** En parallèle, préparez l'appareil à quiche dans un saladier : mélangez 200 ml de crème et 50 ml de lait végétaux, 1 càs de farine, 1 càc de moutarde, 1 càs d'ail en poudre, 1 càs de levure de bière nutritionnelle, du curcuma (facultatif : pour la couleur), du sel, du poivre et

20 g de câpres.

Mettez de côté.

- 4 Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle.
- 5 Déroulez la pâte dans le moule à quiche en tapissant bien le bord. Piquez le fond avec une fourchette.
- 6 Ciselez dans le fond de la pâte les feuilles de 2 brins de menthe fraîche, en utilisant des ciseaux pour plus de facilité.
- 7 Répartissez sur la menthe les courgettes cuites.
- 8 Versez l'appareil à quiche.
- 9 Enfournez entre 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pâte et l'appareil soient cuits.
- 10 Laissez refroidir la quiche 5 à 10 minutes avant de la déguster avec une salade verte bien vinaigrée en assaisonnement.