



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Quiche lorraine vegan

Pour 4 personnes

Très facile

65 min

1.64€ La portion (prix indicatif)



C'est la classique quiche lorraine qui s'est prêtée au jeu de la version 100% végétale.

Conseil sur le tofu : éviter de prendre le Bjorg. En effet, ce dernier est extra ferme (et un peu trop ferme).

Si vous en avez, vous pouvez ajouter du fromage végétal râpé sur le dessus.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Pâte feuilletée ou brisée vegan
- **200 g** de Tofu nature ferme
- **100 ml** de Crème végétale cuisine
- **50 g** de Yaourt végétal nature
- **120 g** de Tofu fumé
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **2 c à s** de Maïzena
- **2 c à s** de Paillette de levure de bière
- **0.5 c à c** de Ail en poudre

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 50 min



Attente : 0 min

- 1 Coupez l'oignon en lamelles.
- 2 Faites chauffer de la matière grasse dans une poêle. Ajoutez-y 120 g de tofu fumé et les lamelles d'un oignon. Faites dorer 8 à 10 min à feu doux.
- 3 Préchauffez votre four à 180°C en chaleur traditionnelle.
- 4 Mettez dans le bol de votre mixeur 200 g de tofu nature en morceaux, 2 càs de maïzena, 2

càc de levure de bière nutritionnelle, du curcuma (facultatif : pour la couleur), la moitié d'une càc d'ail en poudre et env. 1 càc de sel.

Si vous en avez, mettez ½ càc de sel noir Kala namak et ½ càc de sel.

- 5 Mixez jusqu'à ce que le tofu soit émietté.
- 6 Versez 100 ml de lait et 50 g de yaourt végétal. Continuez à mixer pour obtenir un appareil lisse.
- 7 Transvasez dans un saladier large.
- 8 Quand les oignons et les "allumettes végétales" sont dorés, mettez-les dans le saladier avec l'appareil à quiche.
Mélangez. Mettez de côté.
- 9 Déroulez la pâte dans le moule en tapissant bien le bord.
- 10 Versez l'appareil à quiche dans la pâte et égalisez la surface.
Si vous en avez, vous pouvez ajouter du fromage végétal râpé sur le dessus.
- 11 Enfournez une quarantaine de minutes jusqu'à ce que l'appareil soit cuit.
- 12 Laissez refroidir 5 à 10 min et dégustez avec une bonne salade verte bien vinaigrée en assaisonnement.