

Quiche verte aux pignons

Ingrédients pour 6 personnes

250 g farine
125 g margarine
Garniture
500 g épinards
sel et poivre
4 oeufs
100 g tofu fumé
noix de muscade
1 verre crème de soja
1 pincée noix de muscade
4 c. à soupe pignons (ou amandes effilées)
1 verre lait de soja

Pâte brisée: Mélangez la farine et la margarine. Ajoutez une pincée de sel et 3-4 cuillères à soupe d'eau tiède. Roulez en boule et laissez reposer 30 mn au réfrigérateur.

Laver et faire revenir les épinards dans une sauteuse, sans ajouter d'eau ni matières grasses, jusqu'à ce qu'ils soient fondants.

Battre les oeufs avec le lait et la crème de soja, ajouter le sel, poivre, la noix de muscade, le tofu coupé en lamelles.

Etaler la pâte brisée dans le moule à tarte, puis les épinards. Verser les oeufs battus et parsemer de pignons. Enfourner 40 minutes dans le bas du four à 200 degrés.

#

Classification: végétarien (plat), facile (difficulté), 1/3

(toques)

Origine: Assiettes végétariennes et plats uniques -

Valérie Cupillard

Date: 14.05.2008

Enregistré par: démo