Tartes, tourtes, quiches

Quiche de légumes et tofu

55 min	5 min	50 min	0	465
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la quiche épinards, tofu, pignons

1. Faire cuire les épinards avec un peu de crème dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
2. Chemiser le moule à tarte de la pâte brisée.
3. Dans un saladier, fouetter les oeufs avec la crème de soja.
4. Assaisonner. Mélanger les épinards.
5. Verser l'appareil à quiche sur la pâte brisée.
6. Parsemer la quiche de dés de tofu et de pignons de pin.
7. Faire cuire au four à 200°C (Th.6-7) pendant 40 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 **Pâte(s) brisée(s)**
- 500 g **Epinard**
- 100 g **Tofu**
- 1 **Pignons de pin**
- 10 cl **Crème de soja**
- 3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**