



Tartes, tourtes, quiches

Quiche de légumes et tofu



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

Ingrédients
pour **4** personnes

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.

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