

Quiche aux blettes et aux tomates séchées (vegan)

Quiche aux blettes et aux tomates séchées



Ingrédients pour 6 personnes :

Pour la pâte à l'épeautre, à la châtaigne et aux flocons d'avoine :

- 100 g de farine d'épeautre T70
- 70 g d'huile d'olive
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine de châtaigne
- 6 c. à soupe d'eau
- 1 c. à café de sel

Pour l'appareil :

- 10 blettes
- 1 oignon jaune
- 200 g de tofu soyeux
- 30 g de tomates séchées (sans huile ou égouttées)
- 120 ml de crème végétale au choix
- 1 c. à café de curry
- 2 c. à soupe d'huile d'olive (+ un peu d'huile pour le moule)
- 1 pincée de sel

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. *Préparer la pâte* : verser tous les ingrédients dans le bol de votre robot. Bien mélanger.
3. Déposer la pâte au centre d'un moule légèrement huilé de 26 cm de diamètre environ.
4. Étaler cette dernière avec la paume de la main et froncer les bords du moule.
5. *Préparer l'appareil* : ôter le vert des blettes (réserver pour un [pesto](#) par exemple...) et couper l'extrémité des tronçons blancs. Peler les cotes afin de retirer les filaments.
6. Rincer et faire cuire 20 minutes dans de l'eau bouillante, puis égoutter.
7. Verser l'huile dans une poêle et faire revenir l'oignon pelé et émincé, à feu doux.
8. Ajouter les blettes, les tomates séchées coupées en petits dés ainsi que le curry.
9. Couvrir et cuire 15 minutes, en remuant de temps en temps, puis répartir sur la pâte.
10. Dans un saladier, battre au fouet le tofu soyeux égoutté

avec la crème et le sel.

11. Répartir sur les blettes et enfourner 45 minutes.

[themoneytizer id=13364-16]