

**Quiche carotte coco cumin
(vegan, sans gluten)**

Quiche carotte coco cumin



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pâte brisée sans gluten du commerce ou maison ([cliquez ici pour la recette](#))
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 200 ml de lait de coco en briquette
- 80 ml d'eau chaude
- 50 g de farine de pois chiche
- $\frac{1}{2}$ c. à café de curry
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à soupe de graines de tournesol
- 4 à 6 tomates séchées
- Quelques câpres ou des olives noires
- 200 g de carottes râpées nature
- Un peu de levure maltée ou de poudre d'amande

Déroulement de la recette :

1. Déposer la pâte brisée dans un plat à tarte/quiche.
2. Répartir la moutarde à l'ancienne.
3. Dans un saladier, mélanger le lait de coco avec l'eau chaude et la farine de pois chiche.
4. Ajouter le curry, le cumin moulu ainsi que les graines de tournesol, les tomates séchées découpées, les câpres ou les olives noires.
5. Incorporer les carottes râpées.
6. Verser la préparation sur la pâte à la moutarde.
7. Saupoudrer de levure maltée ou de poudre d'amande.
8. Enfourner environ 30 minutes à 180° (th.6).
9. Laisser refroidir afin que l'appareil se raffermisse.
10. Réchauffer au besoin quelques minutes au four.

Conservation : La quiche carotte coco cumin se conserve 3 jours au réfrigérateur. Elle peut se congeler.

[themoneytizer id=13364-16]