

# **Quiche sans gluten et sans oeufs aux haricots rouges, aubergine et courgette (vegan, sans gluten)**

Bonjour ! Avant de partir en vacances, je vous livre une petite recette estivale très sympathique, que j'ai réalisée ce mois-ci à plusieurs reprises, toujours avec succès. Il s'agit d'une quiche sans gluten et sans oeufs aux haricots rouges, aubergine et courgette, à base de farines de riz et de châtaigne. Je vous indique quelques variantes possibles en fin de recette.



Quiche sans gluten et sans oeufs aux haricots rouges, aubergine et courgette

Vous le savez : chez moi, les quiches reviennent régulièrement sur la table. J'aime varier les plaisirs en modifiant les ingrédients qui composent ma pâte et mes appareils. [Dans un article précédent](#), j'ai détaillé pour vous mes associations préférées qui permettent de se passer d'oeufs et de produits laitiers dans l'appareil d'une quiche. Aujourd'hui, je vous apporte une suggestion supplémentaire. Ma quiche sans gluten et sans oeufs aux haricots rouges, aubergine et courgette est simple, équilibrée, nourrissante. Comme la plupart de mes plats salés, je l'apprécie accompagnée d'un peu de purée de sésame noir ou de purée de cacahuètes. #jeanhervéforever



Quiche sans gluten et sans oeufs aux haricots rouges, aubergine et courgette

## **Quiche sans gluten et sans oeufs aux haricots rouges, aubergine et courgette**

***Ingrédients pour 6 personnes :***

***Pour la pâte :***

- 60 g de farine de châtaigne (en GMS, marque Mon Fournil)
- 180 g de farine de riz semi complet (en magasin bio, marque Ma Vie sans Gluten)
- 60 g d'huile d'olive (+ un peu d'huile pour le moule à tarte)
- 60 g d'eau
- 1 pincée de sel

***Pour l'appareil :***

- Un peu d'huile d'olive pour la cuisson des légumes
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 275 g de haricots rouge en bocal ou préalablement trempés puis cuits, rincés et égouttés (poids des haricots cuits et égouttés)
- 250 ml de crème de soja cuisine semi-épaisse (en GMS,

marque Bjorg)

- 30 g de féculé de manioc/tapioca (en magasin bio, marque Ma Vie sans Gluten)
- Sel, poivre au goût
- 1 pincée de curcuma moulu (facultatif, pour la couleur)
- 1 c. à soupe de levure maltée (facultatif, en fonction des tolérances de chacun·e, pour le goût)
- Quelques graines de sésame (facultatif)

### ***Déroulement de la recette :***

1. Préparez la pâte : versez dans un saladier la farine de châtaigne, la farine de riz, l'huile d'olive, l'eau et le sel. Mélangez à la main jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
2. Huilez généreusement un moule à tarte de 26 cm de diamètre et répartissez grossièrement la pâte dans le moule.
3. Travaillez cette dernière à la main : avec l'aide de vos doigts et de vos paumes, répartissez la pâte uniformément dans le moule en la faisant monter sur les bords. Vous pouvez vous servir d'un petit rouleau ou d'un verre pour faire en sorte que la pâte soit bien lisse partout. Vous pouvez retrouver la méthode en vidéo en [cliquant ici](#).
4. Réservez la préparation au frais.
5. Préparez l'appareil : versez un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-la chauffer à feu moyen.
6. Lavez les légumes et détaillez-les en cubes, après avoir ôté leurs extrémités respectives.
7. Versez les légumes dans la sauteuse, mélangez, couvrez puis laissez-les cuire une bonne dizaine de minutes, en remuant régulièrement.

8. Après avoir bien passé les haricots rouges sous l'eau et les avoir égouttés, répartissez-les sur votre pâte.
9. Déposez les légumes cuits (360 g environ) sur les haricots rouges.
10. Dans un bol, mélangez au fouet la crème avec la fécule, le sel et le poivre, ainsi que le curcuma et la levure maltée.
11. Répartissez cette préparation sur la tarte.
12. Saupoudrez de graines de sésame.
13. Enfournez 35 minutes dans un four préalablement préchauffé à 180° (th.6), à chaleur tournante si possible. Vérifiez la cuisson au bout de 30 minutes, les fours étant tous différents.
14. Laissez reposer 5 minutes à la sortie du four avant de servir.
15. Conservez la quiche filmée au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

**\*Astuces :**

Comme toujours, je vous indique les ingrédients que j'ai utilisés et qui me semblent les plus adaptés. Vous pouvez néanmoins ajuster certains d'entre eux en fonction de vos goûts et adapter la recette aux ingrédients que vous avez sous la main.

Pour la pâte, vous pouvez troquer la farine de châtaigne pour une farine de sarrasin. Dans ce cas, il faudra l'associer à une farine de riz complet. J'ai fait le choix d'une farine de riz semi complet ici car la farine de châtaigne est dense et « boit » beaucoup. Il faut donc alléger la préparation avec une farine plus fluide, de riz semi complet donc, ou de riz blanc.

Pour ce qui est de l'appareil, vous pouvez remplacer les haricots rouges par des haricots blancs ou des pois chiches. Vous pouvez opter pour une autre crème végétale. Vous pouvez également préférer une fécule de maïs ou de pomme de terre. La fécule permet de remplacer les oeufs dans cette recette en donnant de la tenue à la crème et permettant la réalisation d'un appareil qui est agréable en bouche. Ma préférence va pour la fécule de tapioca/manioc qui permet d'obtenir une texture plus proche du flan, avec plus d'élasticité et de souplesse. Une fécule de maïs ou de pomme de terre liera les ingrédients entre eux mais on aura moins de douceur et de fondant sur la langue, c'est tout.

Enfin, je vous invite à glisser dans vos légumes (que vous pouvez varier également) un peu d'ail, d'oignon ou d'échalote, absents désormais de ma cuisine pour cause d'intolérance personnelle, et des épices qui sentent bon le soleil, comme le cumin, le curry, la coriandre...

J'ai noté quelques marques que j'utilise à titre purement indicatif car je sais que plusieurs d'entre vous apprécient que je cite mes références.

**Good bye!** Je vous souhaite de passer un très bel été, sous le signe, je l'espère, de la joie et de la liberté. Je vous embrasse, très fort. Sans chichi, sans masque, sans faux-semblant. Authentiquement. On se retrouve bientôt pour d'autres partages simples et gourmands.

[themoneytizer id=13364-16]