

# Recette de quiche express aux légumes et tofu bio

« Rapide à préparer et pratique pour les invités  
imprévus »

Connue pour sa préparation rapide, la quiche, indispensable aux  
pique-niques est ici revisitée pour les régimes végétariens.

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation 20 mn

👤 Nombre de personnes 4 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile

## Les + recettes



Plat



Veggie

## Enfilez vos tabliers

### Ingrédients

- 1 pâte brisée biologique achetée au rayon frais
- 3 cuillères à soupe de farine de blé blanche T65 Jardin BiO
- 1 c café d'huile olive Jardin BiO
- ½ poivron rouge
- 1 courgette
- ½ oignon
- 125 g de tofu
- 3 œufs entiers biologiques
- 0.5 L de lait biologique ou de Boisson soja calcium
- Sel, poivre
- Déco : noisettes Jardin BiO ou mélange gourmand de graines Jardin BiO

### Etapes de préparation

- 1 Sortir la pâte brisée du réfrigérateur et la dérouler.
- 2 Couper le tofu en petits dés ainsi que l'oignon et les faire revenir 5 minutes à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
- 3 Couper la courgette en rondelles et le poivron en lamelles.
- 4 Mixer ensemble les 3 œufs, la farine, incorporez progressivement le lait, saler, poivrer. Bien mélanger l'ensemble.
- 5 Préchauffer le four à 200°C.
- 6 Placer la pâte brisée dans un moule à tarte. La faire précuire 5 minutes si on le souhaite en piquant le fond à la fourchette.
- 7 Déposer sur la pâte le tofu, les oignons revenus, la courgette et le poivron, recouvrir avec la préparation liquide.