

Ingrédients

PÂTE FONDANTE

250 g Farine
188 g Beurre
50 g Lait entier
1 jaune Œuf
15 g Sucre
7 g Sel

FARCE

200 g Égrainé végétal Proteinel
300 g Bouillon de légumes
15 g Oignon
300 g Poireau
8 g Paprika doux
q/s* Sel / Poivre 5 baies
18 g Huile d'olive

BÉCHAMEL

Voir recette de la moussaka végétale

APPAREIL À CRÈME PRISE

4 Œufs entiers
30 g Parmesan
10 g Moutarde

*q/s = quantité suffisante.

quiche

Mise en œuvre

Nettoyer les légumes et les éplucher. Ciseler les oignons. Émincer les poireaux.

PÂTE

Sabler la farine avec le beurre. Ajouter le lait, les œufs, le sucre et le sel. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Filmer la pâte au contact et réserver 20 min. au frais. Beurrer 2 cercles hauts de 18cm de diamètre. Abaisser, foncer et piquer la pâte. **Cuire à blanc à 170°C environ 10 min.** Retirer le riz et poursuivre 2 min.

FARCE

Faire rissoler les oignons avec le paprika doux. Rissoler l'égrainé végétal. **Hors du feu**, après un léger refroidissement, ajouter en 2x le bouillon de légumes. Cuire les poireaux à l'étuvée. Mélanger les 2 préparations. Assaisonner avec du sel et du poivre. Faire cuire 10 min à feu doux.

DRESSAGE

Réaliser 820g de béchamel (voir la recette de la moussaka végétale) ajouter les œufs, le parmesan à la farce. Ajouter la moutarde puis la béchamel et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Garnir les 2 quiches. **Cuire 30 min. à 170°C.**



UTILISER DU RIZ
POUR LA CUISSON DE
LA PÂTE À BLANC

200g
Égrainé
végétal

10
Fork and knife icon



40min
170°C

