



Quiche aux épinards et au tofu

Préparation : 25 min. Cuisson : 30 min. Portions: 6



- 1 pqt (225 g) de tofu
 - 1/3 tasse de lait 1 % (ou plus si trop épais)
 - 1/2 c. à thé de sel
 - 1/2 c. à thé de poivre
 - 1 pincée de curcuma en poudre
 - 1 pqt (280 g) d'épinards surgelés hachés, décongelés et égouttés
 - 1 c. à thé d'ail émincé
 - 1/4 tasse d'oignon haché
 - 1 c. à soupe de levure alimentaire en flocons Red Star
 - 1 c. à thé (ou plus si aimez plus piquant) de moutarde de dijon
 - 2/3 tasse de fromage Cheddar râpé
 - 1/2 tasse de fromage suisse, râpé
 - 1 croûte à tarte de blé entier de 9 po non-cuite
1. Préchauffer le four à 350°F (175°C).
 2. Préparer votre pâte et réservez.
 3. Dans un blender, mettre ensemble le tofu et le lait. Mixer jusqu'à onctuosité en ajoutant plus de lait, si nécessaire. Saler et poivrer.
 4. Dans un bol, mélanger les épinards égouttés, l'ail, l'oignon, la levure, la moutarde, le cheddar, le fromage suisse et le mélange de tofu. Bien mélanger et verser le tout dans la croûte à tarte.
 5. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus de la quiche soit doré et ferme. Laisser reposer 5 minutes avant de couper puis, servir.

Source : <http://qc.allrecipes.ca/recette/9934/quiche-sans-oeufs-au-tofu-et-aux--pinards.aspx>

Recette de pâte à tarte facile et rapide

(1 recette couvre une assiette à tarte de 9po.)

- 1 tasse de farine de blé entier
- 1/4 tasse d'huile de canola, pépins de raisin ou autre
- 3 c. à soupe d'eau tiède
- 1 pincée de sel

Verser la farine et le sel dans un bol, mélanger et y faire un puits. Bien émulsifier l'eau et l'huile ensemble à l'aide fourchette dans une tasse à mesurer et verser ce liquide sur la farine. Bien mélanger le tout jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène puis l'étaler, avec les doigts, dans un plat allant au four.