

Quiche au tofu & brocolis

Information nutritionnelle : végétarien

Ingrédients : pour 2 ramequins

- ✓ 50g de tofu (tofu lactofermenté mariné au tamari par exemple)
- ✓ 170ml de lait végétal non sucré
- ✓ 2 œufs
- ✓ 5-6 petits bouquets de brocolis cuits
- ✓ 8-10 tomates séchées (pas à l'huile)
- ✓ 1cs d'huile d'olive
- ✓ Herbes fraîches (ciboulettes, persil, ...)
- ✓ Fleur de sel & poivre



Préparation :

1. Mélangez les œufs, le lait, les tomates séchées coupées en petits morceaux, l'huile d'olive et les herbes fraîches ciselées.
2. Versez la préparation dans les ramequins et répartissez les brocolis et le tofu coupé en petits cubes.
3. Finissez par une pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre avant d'enfourner 30 minutes à 180°C chaleur tournante.

Remarques :

- ✓ Les brocolis peuvent être remplacé par un autre légume
- ✓ Le tofu peut être remplacé par du poulet
- ✓ Vous pouvez rajouter un peu de gruyère râpé et des oignons