

recette salée

QUICHE SANS PÂTE AUX PANAIS, ROQUEFORT ET NOIX (SANS GLUTEN)

🕒 15 minutes

🕒 20 + 35 minutes

👤 4 personnes

Ingredients

300 g de panais
100 g de Roquefort
4 oeufs
70 g de farine de maïs (ou farine de blé)
30 g de farine de pois chiches (ou farine de blé)
230 ml de lait de soja
150 ml de crème de soja
1/2 cc. de bicarbonate
Sel et poivre

Préparation

Nettoyer les panais et les couper en fines rondelles. Les cuire à la vapeur durant une vingtaine de minutes. Réserver.

Préchauffer le four à 160 degrés, chaleur tournante.

Dans le bol d'un robot ou dans un saladier, battre les oeufs au fouet afin d'en faire une omelette. Ajouter ensuite la farine de maïs et la farine de pois chiches (ou de la farine de blé) ainsi que le bicarbonate. Mélanger à nouveau.

Incorporer le lait de la crème de soja. Saler, poivrer, verser les noix et les tranches de panais cuit dans le bol/saladier. Fouetter à nouveau afin d'obtenir une préparation homogène.

Verser la préparation dans un moule à tarte préalablement huilé. Enfourner pour 30 minutes. Poursuivre ensuite la cuisson 5 minutes avec la fonction «gratiner» du four.

Déguster bien chaud parsemé de persil frais, accompagné d'une salade ou d'un coulis de vert de poireaux.

