



≡ RECETTE SALÉE ≡

QUICHE TOMATES, BROCOLI ET FROMAGE SOCHEEZE (VEGAN)

⌚ 20 MINUTES

🕒 35 MINUTES

👥 2 À 3 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 pâte brisée maison ou prête à l'emploi
1 brocoli
4 tomates
1 gros oignon
200 grammes de crème soja
250 grammes de cube SoCheeze
1 cuillère à café de cumin
½ cuillère à café de curcuma
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

Commencer par nettoyer le brocoli. Ôter les branches (et les conserver éventuellement pour faire de la soupe :)) et le détailler en fleurettes. Les cuire ensuite à la vapeur durant 15 minutes.

Pendant ce temps-là, émincer finement l'oignon. Dans une poêle, faire chauffer sur feu doux une cuillère à soupe d'huile d'olive. Incorporer l'oignon émincé et le laisser fondre doucement.

Nettoyer les tomates et les couper en quartiers. Les incorporer dans la poêle et poursuivre la cuisson à feu doux en mélangeant régulièrement.

Lorsque le brocoli est cuit, l'ajouter dans la poêle avec l'oignon et les tomates. Remuer doucement et poursuivre la cuisson 5 minutes. Au moment d'ôter du feu, ajouter le cumin et le curcuma. Saler, poivrer, réserver.

Préchauffer le four à 180°C.

Étaler la tarte dans un moule à tarte préalablement recouvert de papier sulfurisé. La piquer quelques fois à l'aide d'une fourchette. Étaler la moitié des morceaux de cubes de fromage SoCheeze dans le fond de la tarte. Répartir ensuite le mélange oignon brocoli tomates sur le fond de tarte de sorte de la recouvrir entièrement. Verser ensuite la crème de soja par-dessus. Saler, poivrer et placer la seconde moitié de fromages SoCheeze sur le dessus de la tarte.

Enfourner pour 35 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit bien dorée. Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir du four et laisser légèrement refroidir avant de déguster accompagné d'une salade de saison. Bon appétit !

