



## Quiche au tofu fumé et fanes de betteraves



### *Ingrédients*

- 1 pâte brisée
- Fanes de betteraves
- 100g de tofu fumé
- 3 œufs
- 2dl de lait végétal
- 4 C à S de crème végétale
- 40g de parmesan
- Sel, poivre

### *Préparation 25 mn - cuisson 25 mn*

- Préparer la pâte brisée 1h avant, la laisser reposer au frais.
- Pendant ce temps, couper en petits tronçons les branches et ciseler les feuilles de betteraves.
- Les passer 5 mn au cuit vapeur douce
- Couper le tofu en petits cubes.
- Battre les œufs, le lait et la crème. Assaisonner.
- Etaler la pâte.
- Y répartir les fanes, le tofu et la moitié du parmesan.
- Recouvrir de la préparation liquide. Saupoudrer du reste de parmesan.
- Cuire à four chaud 25 minutes th7

### EN SAVOIR PLUS

Les fanes de betteraves peuvent être remplacées par toutes autres fanes ou des épinards, le tofu fumé par du thon au naturel et le parmesan par de la fêta.

Le parmesan est particulièrement riche en calcium.