



## Quiche aux brocolis et au thon



### *Ingrédients*

- 1 pâte brisée ou 3 galettes de sarrasin
- 500g de brocolis cuits légèrement à la vapeur douce
- 150g de thon en boîte
- 200g de tofu soyeux ou faisselle de chèvre
- 3 oeufs
- 1 C à S d'algues en paillettes
- 1 c à c de moutarde
- Persil, muscade, sel.

### *Préparation 10 mn - cuisson 25 mn*

- Dans un mixeur, mixer les œufs, le tofu, les algues, la moutarde, la muscade et le sel.
- Ajouter le thon émietté et égoutté et les brocolis.
- Rectifier l'assaisonnement. Bien mélanger.
- Installer le fond de tarte brisée ou les galettes.
- Y verser la préparation.
- Cuire 25 minutes à four chaud.
- Servir avec une salade verte.

### EN SAVOIR PLUS

Remplacer le thon par du tofu fumé, les brocolis par des poireaux.