

QUICHE AUX LEGUMES

SANS GLUTEN, SANS LACTOSE, SANS ŒUFS, SANS SOJA,

SANS FRUITS A COQUE

Pour la pâte à tarte

150 g de farine de riz
100 g de farine de millet
150 g de polenta (semoule très fine de maïs)
De l'huile d'olive
1 pincée de sel
1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
Environ 2,4 dl d'eau

Pour la garniture :

- 1 oignon
- 500 g de carottes
- 4 blancs de poireaux
- ½ chou
- 270 g d'haricots blancs cuits
- 150 ml de crème de riz
- 150 ml de lait de riz
- 2 cuillères à soupe d'arrow root ou de maïzena
- 1 cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

En amont

Faire tremper une nuit les haricots lingots blancs puis les cuire dans l'eau bouillante. Salez après cuisson.

Préparation de la pâte à tarte

Verser tous les ingrédients de la pâte dans un saladier. Ajouter une pincée de sel, le bicarbonate ainsi que 20 cl d'eau et deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélanger doucement puis pétrir. Rectifier la texture avec un peu d'eau (environ 4 dl supplémentaires à évaluer).

Etaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé et placez-la dans le moule en gardant le papier du dessous

Préparation de la garniture

Emincer le chou et le poireau et l'oignon

Râper les carottes

Faire cuire le chou. Je relève avec des grains de carvi. Salez

Faire revenir l'oignon, rajouter le poireau et le laisser fondre dans la poêle. Salez

Faire revenir les carottes dans une autre poêle. Il faut qu'elles restent un peu croquantes. Salez.

Regrouper les carottes, poireau et oignon dans une poêle et réservez.

Dans un blender,

Mettre 270 g de haricots blancs cuits, 150 ml de crème de riz, 150 ml de lait de riz, 2 cuillères à soupe d'arrow root ou de maïzena, 1 cuillère à café de noix de muscade, salez

Mixez les ingrédients puis versez la crème obtenue dans la préparation carotte poireau. Mélangez.

Garnissez le fond de tarte avec du chou puis rajouter par –dessus le mélange carotte, poireau oignon crème de haricots.

Enfournez à 180 °pour 45 mn.