

QUICHE AUX LEGUMES D'AUTOMNE

Ingrédients pour une tarte à partager en 4

Pour la pâte brisée :

- 250g de farine de petit épeautre
- 10cl d'eau à température ambiante
- 6cl d'huile d'olive
- ½ cc de curry

Pour la garniture

- 150g de lentilles corail
- 1 petite courge butternut
- 100g d'épinards en branches
- 1 oignon violet
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive

Pour l'appareil

- 20cl de crème végétale au choix
- 4 œufs ou remplacer la crème et les œufs par 300g de tofu soyeux
- 1 cs de curry en poudre
- Poivre du moulin

Consignes pré atelier

Faites tremper les lentilles corail 6h. Rincez et égouttez et faites les cuire.

Râpez la courge butternut crue et réservez.

Lavez et séchez les épinards.