

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com/>

## **Quiche courgettes, tofu, gingembre, curcuma.**

*Recette sans gluten selon les farines choisies pour la pâte*



### **Ingrédients pour 6/8 parts:**

- Pour la pâte : 200 grammes de farine, 100 grammes de beurre demi-sel, eau. Elle peut se faire à la farine de blé, ou avec un mélange de farines sans gluten. (mon mélange : 100 grammes de farine de riz, 50 grammes de farine de millet et 50 grammes de farine de maïs, 10 grammes de Mix Gom)
- Pour la garniture : 6 belles courgettes, 250 grammes de tofu nature, 1 cuillerée à soupe de gingembre râpé, 2 oignons rouges, du curcuma en poudre, de l'ail, 3 œufs, 1 yaourt nature et 3 cuillerées à soupe de crème fraîche (brebis ou vache, je préfère la brebis), du parmesan rapé.

## Préparation :

- La pâte :
  - Dans un saladier mélanger du bout des doigts le beurre coupé en petits morceaux avec la farine de blé, ou le mélange de farine sans gluten, jusqu'à obtenir une consistance de sable grossier, ajouter du sel si vous utilisez du beurre doux. Ajouter peu à peu de l'eau froide et malaxer pour obtenir une boule, la fariner et la mettre au frais au moins une heure
- La garniture :
  - Eplucher partiellement les courgettes (une bande sur deux) ; les laver et les couper en rondelles ; les précuire à la vapeur ;
  - Dans une poêle, mettre une cuillerée d'huile d'olive, les oignons rouges coupés en rondelles, les faire légèrement revenir, ajouter le gingembre et les rondelles de courgettes pour en terminer la cuisson, saler et poivrer.
  - Dans une autre poêle, mettre une cuillerée d'huile d'olive, l'ail écrasé et le tofu coupé en petits cubes. Ajouter du curcuma pour que le tofu soit bien enrobé. Le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit bien tendre, ajouter du sel et du poivre.
  - Batta trois œufs avec un yaourt nature et 3 cuillerées à soupe de crème fraîche le tout de brebis ou de vache), saler et poivrer.
- Préparation de la quiche :
  - Étaler la pâte (sur un papier de cuisson fariné pour la pâte sans gluten un plus difficile à étaler). La mettre dans le moule et la précuire dans le four préchauffé à 180° : 5 mn pour une pâte « classique » au blé et 10 mn pour la pâte sans gluten.
  - Sur la pâte précuite, mettre les courgettes, ajouter le tofu et la préparation aux œufs, terminer par le parmesan.
- Faire cuire 20 à 30 mn à 180° (durée variable selon le four )

<http://lafeedagobert.blogs.marieclaireidees.com/>