QUICHE AUX FILET PIECES MEDITERRANEAN STYLE

INGRÉDIENTS

5 PORTIONS | 25 MIN | DIFFICILE

1 paquet de Filet Pieces Mediterranean Style Garden Gourmet

1 petite courgette

1 petite aubergine

1 oignon rouge

100 g de pointes d'asperges vertes

200 ml de lait végétal

100 g de tomates cerises

50 ml de crème de cuisson végétale ou de crème fraîche

80 g de fromage râpé vegan

2 càs de maïzena

6 tranches de pâte à tarte salée (300g)

origan séché

basilic pour garnir

4 cuillière à soupe d'huile de friture

Sel et poivre

Prépare cette délicieuse quiche veggie aux Filet Pieces Mediterranean Style Garden Goumet !

PRÉPARATION

1. Décongèle la pâte à quiche et coupe les légumes

Coupe la courgette et l'aubergine en morceaux et l'oignon en rondelles.

2. Cuis les légumes et les morceaux de filet sensational

Fais revenir les légumes quelques minutes dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, saupoudre d'origan et laisse refroidir. Blanchis les asperges (dans l'eau bouillante pendant 1 minute) et rince à l'eau froide. Coupe les tomates en deux. Fais cuire les marinated filet pieces selon les instructions sur l'emballage.

3. Préchauffe le four et prépare le mélange de lait

Préchauffe le four à 180 °C. Etâle la pâte dans le moule à quiche. Mélange le lait avec la crème fraîche, le fromage et la fécule de maïs et assaisonne avec du sel et du poivre.

4. Remplis ta quiche

Mets le moule à quiche sur une plaque à pâtisserie et répartis les légumes revenus, les tomates et les marinated filet pieces dans la quiche. Verse le mélange de lait sur le dessus puis étale les asperges sur le dessus.

5. Cuis la quiche, garnis-la et sers-la !

Fais cuire la quiche environ 40 minutes. garnis de basilic frais et sers par exemple avec une salade de roquette à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR