



Recette : Quiche sans croûte aux asperges et au poivron

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON TRADITIONNELLE: 45 MIN.

CUISSON HYPOTOXIQUE: 2 h 45

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) de chapelure de pain sec
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 227 g (8 oz) de champignons, tranchés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 1 carotte, pelée et coupée en petits cubes
- 160 g (1 tasse) d'oignon haché finement
- 1 poivron rouge : couper la moitié en rondelles et l'autre moitié en petits cubes
- 240 g (2 tasses) d'asperges, coupées en morceaux
- 65 g (1/4 tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, ciselé
- Poivre, au goût
- 4 oeufs larges
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 125 g (1/2 tasse) de boisson végétale, au goût
- 90 g (1 tasse) de fromage végétal à fondre (style mozzarella)*

PRÉPARATION

1. Cuisson traditionnelle : préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Cuisson hypotoxique : préchauffer le four à 110 °C (230 °F).
3. Huiler le fond d'une assiette à tarte et saupoudrer la chapelure au fond et sur les côtés.
4. Dans un grand poêlon, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et y faire revenir à feu moyen-doux les champignons et le sel, jusqu'à ce que les champignons aient perdu leur surplus d'eau.
5. Dans un autre poêlon, chauffer 30 ml (2 c. à soupe) d'huile



En mai, comme c'est le temps des asperges, j'ai décidé de vous concocter une autre recette à partir de ce légume que j'apprécie énormément : une délicieuse quiche aux asperges et au poivron qui saura sûrement vous ravir !

CONSEIL PRATIQUE

*Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers, vous pouvez utiliser un fromage au lait de vache de votre choix.

et y faire revenir à feu moyen-doux la carotte, l'oignon et les cubes de poivron pendant 3 minutes.

6. Ajouter les asperges, le bouillon, le persil et le poivre et faire revenir 3 minutes supplémentaires.
7. Dans un bol, battre vigoureusement les oeufs, la farine et la boisson végétale. Ajouter le fromage, le mélange de légumes et les champignons.
8. Verser le mélange dans le moule et déposer sur le dessus les rondelles de poivron.
9. Cuire au four sur la grille centrale selon le temps indiqué plus haut pour le mode de cuisson choisi ou jusqu'à ce que la quiche semble vraiment bien figée et bien dorée au-dessous.