

Recette : Quiche au Tofu Fumé et Poireaux (L'alternative gourmande aux lardons)

Pourquoi remplacer les lardons par du tofu fumé ?

- Le tofu fumé offre une texture ferme et un goût boisé qui rappelle le fumé traditionnel des lardons.
- C'est une option riche en protéines végétales, pauvre en graisses saturées et sans cholestérol.
- Il s'intègre parfaitement dans l'appareil à quiche sans rendre d'eau, garantissant une pâte croustillante.

Ingrédients nécessaires

- 1 pâte brisée pur beurre (ou végétale)
- 200g de tofu fumé coupé en petits dés
- 3 beaux poireaux émincés
- 3 œufs frais
- 20cl de crème liquide (ou crème de soja pour une version légère)
- 100g de fromage râpé (emmental, comté ou alternative végétale)
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel, poivre et une pincée de noix de muscade

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Faites revenir les poireaux émincés dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Ajoutez les dés de tofu fumé dans la poêle et faites-les dorer pendant 3 minutes pour exalter leur saveur.
- Étalez la pâte dans un moule à tarte et piquez le fond avec une fourchette.
- Répartissez uniformément le mélange poireaux-tofu sur le fond de tarte.
- Dans un bol, battez les œufs avec la crème, le sel, le poivre et la muscade.
- Versez l'appareil sur la garniture et saupoudrez de fromage râpé.
- Enfournez pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Astuces du chef

- Pour une version sans lactose, remplacez la crème par de la crème de soja ou de riz.
- Ajoutez quelques noisettes concassées sur le dessus avant d'enfourner pour apporter du croquant.
- Servez cette quiche tiède accompagnée d'une salade verte croquante pour un repas complet et équilibré.