

Quiche carottes, coco, curry et cumin

par Cecilecooks



Préparation : 5 minutes pour la pâte + 5 minutes pour le fonçage + 15 minutes pour la garniture et l'appareil + 5 minutes pour le garnissage

Cuisson : 15 minutes pour les carottes et l'oignon, 45 minutes pour la quiche

Repos : environ 1h30

Quantité : une tarte de 20 cm de diamètre

Ingrédients :

Pour la "fausse" pâte à foncer

225 gr de farine

1 pincée de sel

25 gr de semoule

75 gr d'huile d'olive

75 gr d'eau

Pour la garniture

600 gr de carottes

1 oignon

quelques graines de courge et de tournesol

Pour l'appareil à quiche

150 gr de tofu soyeux

70 gr de lait de coco

50 gr de lait végétal (à défaut de vache)

1 c. à s. de farine

1 c. à c. de cumin

1/2 c. à c. de curry

1 grosse pincée de sel

quelques tours de moulin de poivre

Procédé

Pour la "fausse" pâte à foncer

1 - Mettre dans un cul de poule la farine, la semoule et le sel. Mélanger. Ajouter l'huile et l'eau. Mélanger. Mélanger. Ajouter la farine sans trop la corser (sans trop la travailler).

2 - Quand on obtient une boule, former une boule, l'aplatir et l'emballer dans du film étirable. Placer la pâte au réfrigérateur pendant au minimum 30 minutes.

3 - Quand la pâte a reposé, foncer le cercle à pâtisserie (pour la technique c'est [ici](#)) ou votre moule à tarte. Placer à nouveau le fonçage au réfrigérateur pour au moins 3/4 d'heure ou au congélateur pour 1/4 d'heure.

Pour la garniture et l'appareil à quiche

4 - Préchauffer le four à 180°C. Éplucher, laver et râper les carottes.

5 - Dans une poêle, faire revenir un oignon dans une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter alors les carottes râpées. Cuire pour environ 10 minutes. Mélanger régulièrement.

Attention : si au bout de la dizaine de minutes de cuisson les carottes sont encore légèrement fermes ce n'est pas grave. Elles finiront de cuire au four.

6 - Parallèlement, mélanger au fouet ou au mixeur plongeant le tofu soyeux, le lait de coco et de vache, la farine, les épices, le sel et le poivre. Réserver.

7 - Garnir votre fond de tarte des carottes râpées cuites. Couler par dessus l'appareil à quiche. Parsemer le dessus de graines de courge et de tournesol.

8 - Enfourner pour environ 45 minutes de cuisson. Une fois cuite, réserver quelques minutes à température ambiante. Servir tiède, chaud ou froid.

Attention : la recette initiale donnait une cuisson de 25 minutes. Cependant la quiche était encore très pâle après ce temps. J'ai donc prolongé pour 45 minutes de cuisson. Adaptez-vous donc à votre four.