



Quiche au tofu en Caponata

🕒 5 min 📖 40 min

PLAT

PROGRESSION

- Mélanger les œufs, le SOJASUN Cuisine, la boisson nature Sojasun, saler et poivrer.
- Couper le tofu SOJASUN en cubes.
- Faire chauffer un poêle avec l'huile d'olive, puis ajouter les oignons, laisser cuire 1 min puis ajouter les poivrons rouges, laisser cuire de nouveau 2 min, ajouter ensuite les aubergines et cuire 3 min, puis à la fin les courgettes, laisser cuire 2 min, refroidir et ajouter le basilic et réserver.
- Répartir dans le fond de tarte, les légumes cuits et égouttés, les cubes de tofu, puis verser l'appareil à «crème prise».
- Cuire au four à 170°C environ 40 min.

INGRÉDIENTS

pour 6 personnes

- 400g de tofu SOJASUN
- 70g de poivrons rouges coupés en brunoise
- 50g d'oignon ciselé
- 100g de courgettes coupées en brunoise
- 70g d'aubergines coupées en brunoise
- 5g de basilic
- 5cl d'huile d'olive
- 1 fond de tarte brisée cru Ø 27
- Sel, Poivre
- 5 œufs
- 300g de SOJASUN Cuisine
- 200g de Boisson nature SOJASUN

