

QUICHE SANS PÂTE AUX BROCOLIS ET AU TOFU

INGRÉDIENTS 10 || PROGRESSION

- 400 g de tofu SOJASUN coupé en dés
- 1 L de boisson de soja nature SOJASUN
- 150 g de farine
- 6 œufs
- 2 têtes de brocolis blanchis en sommités
- 1 botte de persil
- Sel, poivre, muscade PM

Mélanger les œufs, la farine et la boisson de soja nature. Mixer la botte de persil dans l'appareil. Assaisonner.

Répartir dans un plat à tarte les sommités et les dés de tofu, puis verser l'appareil.

Cuire au four à 170°C pendant environ 40 min.



Sojasun