



## Quiche à la betterave et Crème de courgette et noix de Cajou

Quiche à la betterave, fond de tarte (pour 4 personnes)

- 50 g de farine de teff
- 100 g de farine de riz complet
- 1 c à c de gomasio ou de sel
- 1 c à s d'huile d'olive
- 10 cl d'eau chaude

1/ Dans un saladier, mélangez la farine de teff, la farine de riz complet et le sel (ou le gomasio). Ajoutez l'huile d'olive et l'eau chaude. Mélangez rapidement avec une spatule.

2/ Versez la préparation sur un plan de travail préalablement fariné, travaillez la pâte avec des mains humides et formez une boule. Avec un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte pour un faire un disque.

Quiche à la betterave, garniture (pour 4 personnes)

- 2 poireaux
- 2 c à s de dés de betterave cuite
- 10 cl de crème d'amande liquide
- 3 oeufs
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Info : si pas de crème d'amande liquide, on ajoute 15 cl d'eau tiède pour 100 g d'oléagineux



- 1/ Tranchez les poireaux en fines rondelles et faites-les fondre dans une sauteuse à l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 2/ Pendant ce temps, foncez le moule à tarte avec l'abaisse de pâte et piquez.
- 3/ Lorsque les poireaux sont fondus, répartissez-les sur le fond de tarte et réservez.
- 4/ Dans un saladier, mélangez les oeufs avec la crème d'amande liquide, salez et versez sur les poireaux. Parsemez de petits dés de betterave.
- 5/ Enfournez 25 minutes à 180-210°C.
- 6/ Lorsque votre quiche est cuite, sortez-la du four.

Crème de courgette et noix de cajou (pour 4 personnes)

- 5 courgettes
- 1 poignée de petits pois écossés
- 2 poignées de feuilles d'épinards frais
- 4 à 6 c à s de crème liquide de noix de cajou crue
- 1 gousse d'ail épluchée
- Huile d'olive
- Paprika
- Sel et poivre du moulin

Préparation

- 1/ Faites chauffer 1 litre d'eau.
- 2/ Lavez et coupez 4 courgettes en larges rondelles et ajoutez-les dans l'eau bouillante avec l'ail épluché. Détaillez la dernière courgette en dés et faites-la étuver dans un filet d'huile.
- 3/ Dès que les courgettes sont al dente, ajoutez les petits pois et les épinards. Laissez cuire pendant 5 minutes.
- 4/ Après 5 minutes, passez le potage au mixer.
- 5/ Ajoutez la crème de noix de cajou, ajoutez la garniture de courgette et servez en bol, saupoudré d'une pointe de paprika.

Regardez la préparation en vidéo : [http://www.rtf.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/recettes/article\\_quiche-a-la-betterave-et-creme-de-courgette-et-noix-de-cajou?id=8232581&emissionId=5931](http://www.rtf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_quiche-a-la-betterave-et-creme-de-courgette-et-noix-de-cajou?id=8232581&emissionId=5931)