

QUICHE LORRAINE aux champignons, sans gluten, ni lactose



15+30mn



45 mn



180



sans



8 parts

la pâte :

- 180 g de farine de riz
- 50g de farine de teff (ou de quinoa, ou de sarrasin ou maïs)
- 70 g d'huile d'olive
- 40 g d'eau
- pincée de sel

L'appareil :

- 4 œufs,
- 1 oignon,
- 100g de champignons de paris (frais ou en conserve)
- 150 g de jambon (3 tranches) ou de lardons (+ gras)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive (supprimer si lardons)
- 100g d'emmental râpé (ou autre fromage à pâte dure pressé comme l'étorki)
- 120 ml de crème de soja
- 100 ml de lait de riz
- 1 cuillère à café de maïzena
- Sel, poivre, une pincée de muscade, fines herbes ou basilic ...

1 laver vous les mains, préparer tous les ingrédients pour faire la pâte.

2 Mettre les farines dans un récipient + sel → faire un puits : y ajouter l'huile

- ↳ mélanger du bout des doigts toute la farine avec l'huile → refaire un puits : y ajouter l'eau
- ↳ mélanger à nouveau pour obtenir une boule de pâte homogène et non collante.

- Si trop collant : ajouter un peu de farine de riz,
- Si pas assez homogène : ajouter un peu d'eau (attention, très peu suffit).

Laissez reposer la pâte au moins une demie heure dans le réfrigérateur, récipient fermé (ou filmé).

3 Pendant ce temps :

- ↳ éplucher, émincer l'oignon, le faire revenir dans la poêle avec l'huile, faites bien dorer l'oignon
- ↳ ajouter les champignons _lavés et coupés_ laissez-les suer pour laisser évaporer l'eau

NB. Faire revenir les oignons avec les lardons, sans huile, si vous avez choisi les lardons.

4 Préparer l'appareil à quiche :

- ↳ dans un petit bol, mélanger la maïzena avec 1 cuillère à soupe de lait de riz.
- ↳ dans un récipient, casser les œufs, ajouter la maïzena diluée, remuez.
- ↳ ajouter la crème de soja + le lait de riz restant → mélanger, + sel, poivre, muscade et herbes.
- ↳ mettre ce récipient au réfrigérateur, filmé ou avec un couvercle.

5 Allumez le four, sortir la pâte, l'étaler sur du papier sulfurisé (1 moule de 26 cm de diamètre), garnissez votre moule à tarte, et piquez le fond avec une fourchette.

6 Au fond de la tarte, mettre la moitié du fromage +jambon + la composition de la poêle.

Ajouter la composition liquide et finissez par mettre l'autre moitié de fromage râpé sur la tarte puis enfournez.

NB. Si vous préférez ne pas mettre de fromage, remplacez-le par de la chapelure sans gluten.