

MA QUICHE CÉRÉALIÈRE



PORTIONS : 4

HUILES : RESTAURATION

• **INGRÉDIENTS** •

Farine de blé 250g
Margarine végétale 100g
Amphora Restauration PM
Eau 10cl

Fécules de maïs 80g
Fromage de soja 25cl
Lait végétal (avoine) 25cl
Sel poivre PM

Quinoa 20g
Épeautre 30g
Lentille beluga 30g

DÉCOR

Décor Quinoa 10g
Amphora Restauration PM
Pourpier Feuille 20g
Sel poivre PM

1. Fondre la margarine végétale au micro-onde pendant 15 secondes, puis ajouter de l'huile Restauration et une pincée de sel. Mixer et laisser reposer pendant 3 heures.
2. Incorporer la farine et l'eau. Étendre la pâte et la cuire à blanc pendant 25 minutes à 160°C au four.
3. Dans un bol, mélanger la fécule de maïs, le fromage de soja et le lait végétal, puis ajouter les assaisonnements de votre choix. Réserver l'appareil au frais.
4. Cuire chaque céréale dans une petite quantité d'eau, assaisonner, égoutter, puis disposer dans la quiche. Ajouter le mélange réservé sur le dessus et cuire pendant 15 minutes à 160°C. Tomber les feuilles d'épinards à l'huile Gourmet. Égoutter.
5. Sécher le quinoa au four pendant 20 minutes à 80°C. Puis, égoutter, assaisonner et disposer sur la quiche avec les feuilles de pourpier.

LE PLUS DU CHEF

Servir une salade de céréales à part pour un plat plus complet.



AMPHORA

• LE SPÉCIALISTE DES HUILES PROFESSIONNELLES •