

APPAREIL À QUICHE VÉGÉTAL SANS ŒUF



Recette d'un appareil à quiche végétal sans œuf, savoureux avec une empreinte carbone réduite



LES INCONTOURNABLES AMI

MIX QUICHE - YUMGO

Substitut végétal de l'œuf pour une application appareil à quiche

- Remplacement de l'œuf après réhydratation en dosage 1 pour 1
- Propriétés gélifiantes et épaississantes
- Faible off-note
- Conseil de dosage : 35,9 % dans l'eau ; 9,40 % dans la recette

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	569 KJ
	137 Kcal
Matières grasses	9,7 g
dont acides gras saturés	6,4 g
Glucides	9,5 g
dont sucres	2,7 g
Protéines	2,7 g
Sel	1,0 g
Fibres	0,2 g



Les valeurs nutritionnelles ont été calculées selon l'algorithme de 2024 et sans prendre en compte la valeur pondérale



APPAREIL À QUICHE VÉGÉTAL SANS ŒUF



INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS	ORDRE	POURCENTAGE
LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ UHT	A	37,30
CRÈME FRAICHE ÉPAISSE 30 % MG	A	30,00
EAU	A	16,80
MIX QUICHE - YUMGO	A	9,40
MUSCADE MOULUE	B	0,03
SEL	B	0,90
FARINE DE BLÉ T45	B	5,57

PRÉPARATION

- 1 - Préchauffer le four ventilé 180 °C. Décongeler les poireaux.
- 2 - Foncer la pâte brisée dans un moule de 26 cm. Piquer la pâte à l'aide du rouleau pique vite.
- 3 - Dans un bol, ajouter le MIX QUICHE, l'eau, la crème fraîche et le lait (A). Mélanger pendant 30 s au mixeur plongeur.
- 4 - Ajouter les épices, la farine tamisée et le sel (B). Mélanger pendant 30 s au mixeur plongeur.
- 5 - Déposer l'appareil sur la pâte (570 g).
- 6 - Ajouter la garniture souhaitée (230 g) : poireaux (150 g) emmental (80 g). Mélanger doucement à l'aide d'une spatule.
- 7 - Cuire 45 min environ.
- 8 - Laisser reposer 20 min à température environ avant de la placer au réfrigérateur.