

QUICHE AUX ASPERGES

*4 asperges blanches épluchées et coupées en tronçons
2 navets coupés en dés
1 carotte coupée en rondelles
1 noix de margarine
sel - poivre
80g de farine
25cl de lait de soja non sucré
1/2 tasse du jus de cuisson des asperges
30g de levure maltée en paillettes
3 c. à s. de farine de soja (ou de fécule de maïs)
persil haché*

Blanchir les asperges 10 minutes à l'eau bouillante.

Rissoler les navets et les carottes avec la margarine.

Mélanger les farines, le lait de soja, l'eau de cuisson, la levure, du sel et du poivre et battre.

Disposer les légumes sur un moule à tarte huilé, verser le liquide par-dessus et cuire la quiche dans un four préchauffé, pendant une demi-heure environ à 210°, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servir chaud, saupoudré de persil.