

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Filet Pieces Garden Gourmet  
4 tranches de pâte à tarte salée ou de pâte feuilletée  
100 g de brocoli (environ)  
4 coeurs d'artichauts (boîte)  
6 tomates séchées  
100 ml de lait végétale  
100 ml de crème végétale à cuisiner  
50 g de fromage végétale râpé  
1 cuillère à soupe de fécule de maïs (ou 1 œuf)  
sel et poivre

🍴 6 PORTIONS

🕒 47 MIN

👤 INTERMÉDIAIRE

Si tu cherches une recette de brunch originale et végétale, essaie ces mini quiches aux filets véganes, tu vas te régaler!

## PRÉPARATION

### 1. Préparation de la pâte à quiche et des brocolis

Sors la pâte du frigo et graisse légèrement le moule à muffins. Préchauffe le four à 180°C. Coupe le brocoli en très petits bouquets et les blanchir brièvement à l'eau bouillante et les rincer sous l'eau froide.

### 2. Préparation des minis quiches

Découpe les tranches de pâte à l'aide d'un emporte-pièce rond (adapté au moule à muffins) et en chemiser les moules. Abaisse le reste de la pâte.

### 3. Cuisson des filets végans et préparation des légumes

Coupe les filets véganes en plus petits morceaux et les faire frire brièvement dans un peu d'huile. Remplis les moules avec les tomates en dés, les petits bouts d'artichaut, les petits bouquets de brocoli, les morceaux de filets véganes et le fromage râpé.

### 4. Préparation de la farce

Mélange le lait avec la crème et l'œuf ou la fécule de maïs. Assaisonne avec du sel et du poivre.

### 5. Cuisson des mini quiches

Verse le mélange sur la garniture et faire cuire les quiches pendant environ 25 minutes au milieu du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites. Les laisser refroidir dans les moules puis les sortir.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.CH/FR**