

Tartinade de tofu pour sandwich



Laissez-vous tenter par une tartinade crémeuse et polyvalente à base de tofu, enrichie d'herbes et d'épices savoureuses. Facile à préparer et idéale pour les sandwichs ou les wraps, c'est une délicieuse option végétalienne pour vos repas !

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 11

Glucides 7

Fibres 3

Protéines 20

Sodium 120

Ingrédients

- 1 bloc (454g) de tofu ferme
- 60 ml (¼ tasse) de levure alimentaire
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- Sel et poivre au goût

- 45 ml (3 c. à table) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à table) de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 2 branches de céleri

Préparation

1. Ajouter tous les ingrédients, sauf le céleri, dans un robot culinaire. Pulser jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
2. Couper le céleri en petits cubes et l'incorporer au mélange de tofu.

Note : utilisez un tortilla de blé entier pour faire un wrap. Il est plus facile d'y intégrer une bonne quantité de légumes tels que : tomate, concombre, carotte râpée, chou rouge, laitue, petites pousses, etc. Excellent avec du tabasco!

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby