

Tofu mariné style feta



Cette recette de tofu sans cuisson est une façon originale d'ajouter une source de protéine dans une salade de pâtes, ou encore une salade grecque. Elle peut aussi servir de collation rafraîchissante!

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 720 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 9

Glucides 2

Fibres 1

Protéines 17

Sodium 630

Ingrédients

- 454 g (1 bloc) de tofu extra-ferme
- 3 gousses d'ail, coupées sur la longueur
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de citron ou de vinaigre de cidre de pomme
- 30 ml (2 c. à soupe) de levure alimentaire
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché

- 2.5 ml (½ c. à thé) de poivre
- Eau pour couvrir

Préparation

1. Presser le bloc de tofu pour enlever l'excédent d'eau et le couper en petits dés.
2. Dans un contenant hermétique peu profond, ajouter le tofu et tous les autres ingrédients excepté l'eau.
3. Bien agiter, puis ajouter juste assez d'eau pour couvrir le tofu.
4. Réfrigérer une nuit ou 12 heures avant de consommer.

Notes

Se conserve au réfrigérateur 5 jours. Ne se congèle pas.

La teneur en sodium est celle de la marinade et elle est donc moins importante dans le tofu seul.



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal