

## Tartinade de tofu

Préparation	<b>10 minutes</b>
Cuisson	<b>1 minute</b>
Portions	<b>4 garnitures à sandwich</b> <b>ou 8 trempettes</b> (environ 4 ½ tasses)
Coût (portion)	<b>1,36 \$ par sandwich ou 0,68 \$ en trempette</b>
Conservation	<b>Environ 5 jours au réfrigérateur.</b> <b>Ne se congèle pas.</b>
Instruments	<b>Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, petit bol, grand bol, râpe, fourchette, cuillère.</b>



## Ingrédients



1 œuf



Sel et poivre  
au goût



1 bloc (454 g)  
de tofu ferme



250 ml (1 tasse)  
de carottes râpées



1 gousse d'ail  
pelée et hachée



125 ml (½ tasse)  
de mayonnaise

ON PEUT REMPLACER  
LE YOGOURT PAR  
DE LA MAYONNAISE



125 ml (½ tasse)  
de yogourt nature

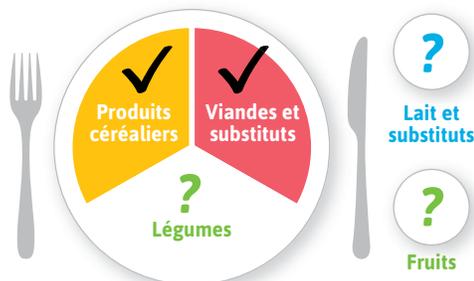


30 ml (2 c. à soupe)  
de moutarde



15 ml (1 c. à soupe)  
de persil séché

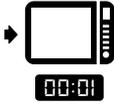
Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Une portion de cette tartinade est une savoureuse façon d'ajouter des protéines à une collation. Si on utilise la tartinade en garniture de sandwich, il suffit de compléter avec des crudités et un verre de lait (ou un dessert au lait) pour un repas complet.

# Préparation

1	<p>Dans un petit bol, brasser l'<b>œuf</b> à l'aide d'une fourchette.</p>	
2	<p>Cuire au four à micro-ondes pendant 50 secondes à 1 minutes, ou jusqu'à ce que l'œuf soit cuit.  <b>Astuce :</b> L'œuf a tendance à éclater lorsqu'il est cuit au four à micro-ondes. Couvrir d'une pellicule de plastique et replier un coin pour laisser sortir la vapeur.</p>	
3	<p>Écraser l'œuf cuit à l'aide d'une fourchette. Mettre de côté.</p>	
4	<p>Dans un grand bol, émietter le <b>tofu</b> dans un grand bol avec les doigts le plus finement possible.  <b>Astuce :</b> Pour une texture plus fine, hacher le tofu à l'aide d'un couteau.</p>	
5	<p>Ajouter et mélanger l'<b>œuf</b> écrasé, les <b>carottes</b>, l'<b>ail</b>, la <b>mayonnaise</b>, le <b>yogourt</b>, la <b>moutarde</b>, le <b>persil</b>, le <b>sel</b> et le <b>poivre</b>.          Utiliser ce mélange comme garniture à sandwich ou bien servir avec des crudités comme trempette.</p>	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso -  
 Le Centre de référence sur la nutrition  
 de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)