

Accompagnement

Quantité: 4 sandwichs
ou 8 collations

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 1 minute

Conservation:

- Environ 5 jours
au réfrigérateur
- Ne se congèle pas



Tartinade de tofu



1 œuf

**Vous pouvez aussi
utiliser un œuf cuit dur.**



1 bloc (454 g)
de **tofu ferme**, émietté



250 ml (1 tasse)
de **carottes**,
pelées et râpées



1 gousse d'**ail**,
pelée et hachée



125 ml (1/2 tasse)
de **mayonnaise**



125 ml (1/2 tasse)
de **yogurt nature**

**Vous pouvez le remplacer
par de la mayonnaise.**



30 ml (2 c. à soupe)
de **moutarde**



Sel et poivre,
au goût

**Vous pouvez utiliser ce mélange comme
garniture à sandwich. Complétez alors le repas
avec des crudités et un verre de lait.**

**Vous pouvez aussi l'utiliser comme trempette
pour des crudités en collation.**

Préparation

- 1 Dans un petit bol allant au micro-ondes, mélanger l'**œuf** à la fourchette, et cuire au micro-ondes 1 minute ou jusqu'à ce que l'œuf soit cuit.

Astuce: L'œuf a tendance à éclabousser lorsqu'il cuit au micro-ondes. Couvrez le bol d'une pellicule plastique et repliez un coin pour laisser la vapeur s'échapper.

- 2 Dans un grand bol, mettre l'œuf cuit et l'écraser à la fourchette.

- 3 Ajouter le **tofu**, les **carottes**, l'**ail**, la **mayonnaise**, le **yogourt** et la **moutarde**. **Saler** et **poivrer** au goût, puis mélanger.

Variante: Vous pouvez ajouter du persil ou d'autres fines herbes.

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Émietter le tofu
- Laver les carottes
- Casser l'œuf
- Écraser l'œuf cuit
- Remplir les tasses et la cuillère à mesurer