

Tartinade de tofu

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



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



125 ml (½ tasse)
de yogourt nature

ON PEUT REMPLACER
LE YOGOURT PAR
DE LA MAYONNAISE

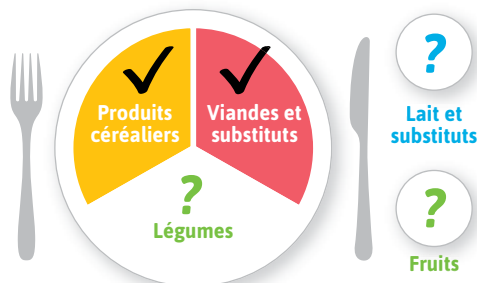


30 ml (2 c. à soupe)
de moutarde



15 ml (1 c. à soupe)
de persil séché


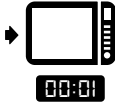



Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



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 allant au micro-ondes, mélanger l'œuf à l'aide d'une fourchette.</p>	
2	<p>Cuire au four à micro-ondes pendant 1 minute ou jusqu'à ce que l'œuf soit cuit. Astuce : 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 tofu avec les doigts le plus finement possible. Astuce : Pour une texture plus fine, hacher le tofu à l'aide d'un couteau.</p>	
5	<p>Ajouter et mélanger l'œuf écrasé, les carottes, l'ail, la mayonnaise, le yogourt, la moutarde, le persil, le sel et le poivre. 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