



Recette



GARNITURE À SANDWICH AU TOFU

Donne 13 portions

Préparation : 15 minutes

INGRÉDIENTS

- ◆ 1 Paquet de tofu ferme (454 g)
- ◆ 1 gousse D'ail pelée
- ◆ 1 Carotte pelée, coupée en gros morceaux
- ◆ 50 ml (1/4 tasse) De mayonnaise
- ◆ 15 ml (1 c. à table) De jus de citron
- ◆ 5 ml (1 c. à thé) De moutarde de Dijon
- ◆ 1 Oignon pelé
- ◆ 2 ml (1/2 c. à thé) De cari en poudre
- ◆ Au gout Fines herbes provençales
- ◆ Au goût Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, réduire en purée le tofu, l'ail et la carotte.
2. Ajouter la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde de Dijon, l'oignon, le cari et les fines herbes. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
3. Ajuster la texture avec du yogourt nature. Assaisonner.

Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.