

PRÉPARATION : 10 MINUTES

REPOS : 1 HEURE

6 PORTIONS

# ROULÉ AU TOFU, MAYONNAISE AU SÉSAME

## INGRÉDIENTS

1 bloc (454 g) de tofu, extra ferme,  
coupé en 12 lanières

### Marinade

½ tasse de vinaigre de riz

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail hachée

1 c. à soupe de gingembre frais râpé

### Mayonnaise\*

¼ tasse d'œufs entiers liquides pasteurisés

1 c. à soupe de vinaigre de riz

1 c. à thé de moutarde de Dijon

2 c. à soupe d'huile de sésame

1 tasse d'huile de canola

1 œuf

½ tasse chapelure panko

1 c. à soupe de graines de sésame

1 c. à soupe de basilic séché

1 c. à soupe d'huile d'olive

6 petites tortillas de blé (diamètre de 8 po)

1 ½ tasse de laitue frisée émincée



\* Elle se conserve pendant 1 semaine au réfrigérateur.

## PRÉPARATION

- 1 Dans un grand contenant hermétique, mélanger le vinaigre, l'huile, l'ail et le gingembre. Poivrer au goût. Ajouter le tofu et remuer pour enrober. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure ou toute la nuit.
- 2 Dans un bol, à l'aide d'un batteur électrique, fouetter les œufs, le vinaigre et la moutarde. Incorporer l'huile de sésame. En fouettant, verser l'huile de canola en filet jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée. Réserver au réfrigérateur.
- 3 Dans un bol peu profond, battre l'œuf. Dans un autre bol peu profond, mélanger la chapelure, les graines de sésame et le basilic.
- 4 Dans une poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Égoutter les lanières de tofu. Tremper la moitié des lanières dans l'œuf, égoutter, puis enrober de chapelure. Faire revenir pendant 1 à 2 minutes sur chacun des 4 côtés. Répéter avec l'autre moitié des lanières.
- 5 Garnir chaque tortilla de lanières de tofu, de laitue et de 1-2 c. à soupe de mayonnaise au sésame. Former un roulé.

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION :

1/6 de la recette (1 c. à soupe de mayonnaise)

#### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine + 2 éq féculent

Calories	418 Kcal
Protéines	13 g
Glucides	35 g
Fibres	3 g
Lipides	25 g
Gras saturés	4 g
Cholestérol	42 mg
Sodium	276 mg
Potassium	243 mg
Phosphore	186 mg