



PRÉPARATION : 20 MINUTES

4 PORTIONS

TARTINE AU TOFU STYLE SANDWICH AUX ŒUFS

INGRÉDIENTS

227 g de tofu ferme (½ bloc)

¼ tasse de céleri en dés

2 c. à soupe de ciboulette
émincée

150 g de tofu soyeux nature
(½ contenant)

3 c. à soupe de mayonnaise

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 gousse d'ail émincée

1 c. à thé de basilic séché

½ c. à thé de curcuma

1 c. à thé de sauce aux piments verts
jalapeno (style Tabasco) *

* Riche en saveurs et un peu moins piquante que la version régulière aux piments forts.

PRÉPARATION

- 1 Sur un linge à vaisselle propre, briser le tofu en gros morceaux. Presser pour retirer le plus d'eau possible. Dans un grand bol, émietter le tofu. Ajouter le céleri et la ciboulette. Réserver.
- 2 Dans un autre bol, mélanger le tofu soyeux, la mayonnaise, le vinaigre, l'ail, le basilic et le curcuma. Ajouter à la préparation au tofu émietté. Poivrer au goût. Mélanger.
- 3 Servir sur du pain, un pain pita ou des craquelins. Déposer une feuille de laitue sur chaque pain et répartir la garniture au tofu. Assaisonner de sauce aux piments verts jalapeno.

ASTUCES : *Plongé dans l'eau, le tofu ferme se conserve jusqu'à 1 semaine au frigo si on change l'eau tous les jours. Utilisez-le pour préparer un sauté pour 2! Le tofu soyeux quant à lui ne se conserve que 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Mieux vaut ne pas tarder. Incorporez-le dans un smoothie ou dégustez-le tout simplement à la cuillère avec un filet de miel.*

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine

Calories	179 Kcal
Protéines	12 g
Glucides	2 g
Fibres	0,4 g
Lipides	14 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	5 mg
Sodium	109 mg
Potassium	201 mg
Phosphore	101 mg