

Tartinade au tofu

(Adaptée de passeportsanté)

Mélanger à l'aide d'un pilon ou d'une fourchette tous les ingrédients :

- ½ brique de tofu (émietté avec les mains)
- ½ carotte (râpée)
- ½ oignon vert (haché)
- ¼ de tasse de mayonnaise
- ¼ de tasse de tahineh
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ¼ c. à thé de poudre de cari
- une pincée de poivre

Variante : remplacer les carottes par des épinards