

Tartinade pour sandwichs aux «œufs»

Végane; avec ou sans gluten selon le pain utilisé

Donne 6 sandwichs

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients

1 bloc de tofu ferme (454g)

1/4 tasse de poudre de carotte Inuliflora

1 gousse d'ail

3 c. à soupe de levure alimentaire

2 c. à thé de curcuma

4 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de jus de citron

1 branche de céleri haché finement

1 petit oignon haché finement

1 tasse de roquette hachée finement

Sel et poivre au goût

Micro-pousses ou autre verdure (laitue, épinard, chou kale, etc.)

Pain tranché de votre choix



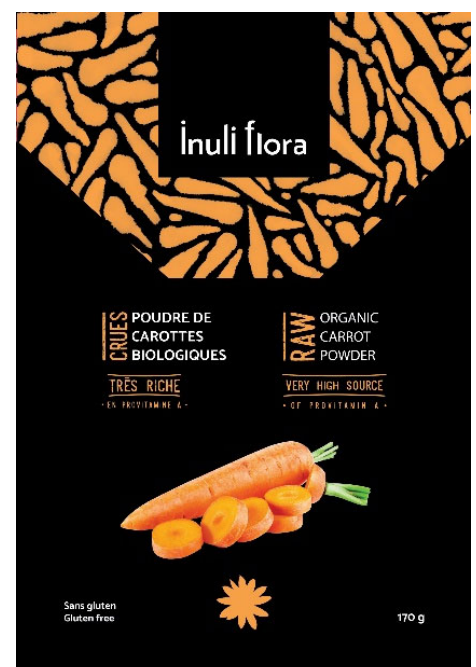
Préparation

Dans un robot culinaire mélanger le tofu, la poudre de carotte Inuliflora, l'ail, la levure alimentaire, le curcuma, l'huile d'olive et le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Verser le mélange dans un grand bol. Ajouter le céleri, l'oignon et la roquette et bien mélanger.

Étendre une part mélange sur une tranche de pain, ajouter les micro-pousses ou autres légumes, au goût, et recouvrir d'une autre tranche de pain.

La préparation pour sandwichs aux «œufs» peut également être servie sur des pains pitas, des craquelins, ou en trempette avec des crudités.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca