

Pâte à Tartiner Au Tofu



Ingrédients



- 250 g de tofu dur
- 2 cuillères à soupe de persil plat frais
- Un demi-poivron rouge
- Un demi-poivron jaune
- Une échalote
- Une gousse d'ail
- Une cuillère à café de thym
- Une pincée de sel
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Un piment doux végétarien
- Le jus d'un citron

PRÉPARATION

- Couper le tofu en petits dés et le mettre à mariner 24h dans de l'eau avec le sel, le thym et l'ail
- Au bout de 24h, mettre tous les ingrédients dans un blender
- Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.
- Rajouter un peu de lait ou d'eau si le mélange n'est pas assez onctueux.
- Mettre le mélange au four pendant 30 mn
- Se conserve facilement une semaine au réfrigérateur.

Le mélange peut être consommé cru sans une cuisson au four

Cette pâte à tartiner peut être consommée au déjeuner mais aussi au petit-déjeuner sur des tranches de pain complet ou sur des galettes de riz etc.

Les Bienfaits du Tofu

Le tofu est une sorte de fromage issu de la coagulation du lait de soja. Il est une excellente source de **protéines** et a une faible teneur en matières grasses. De plus il est riche en vitamines (A,E,B) et en minéraux comme le **calcium**, le phosphore, le magnésium.



Le beurre n'est pas aussi nuisible en tartines que dans les aliments, **mais** il vaudrait mieux en principe **s'en passer tout à fait**. Le fromage est encore plus sujet à caution. Il est tout à fait **impropre** à l'alimentation.

– *Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 440.4*

*Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...*



Fiche créée par M.S. – Janvier 2016 –
contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>