

Tartinade protéinée

Temps de préparation: 15 minutes

Ingrédients:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1,5 tasse pois chiches (1 canne est environ 2 tasses) | <input type="checkbox"/> 1 cuillère à thé poudre d'ail |
| <input type="checkbox"/> 175 g tofu fumé (un paquet Soyganic est 210g, donc mettre un peu moins que le paquet) | <input type="checkbox"/> ½ cuillère à thé origan |
| <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe jus de citron frais | <input type="checkbox"/> 1 cuillère à soupe levure alimentaire |
| <input type="checkbox"/> 2 cuillères à soupe végénaise ou d'humus | <input type="checkbox"/> Poivre noir |
| <input type="checkbox"/> 1 cuillère à thé moutarde de Dijon | <input type="checkbox"/> 1 petite carotte en petits dés |
| | <input type="checkbox"/> ¼ de poivron en petits dés |
| | <input type="checkbox"/> 2 oignons verts émincés |
| | <input type="checkbox"/> poignée persil frais émincé |

Matériel:

- Instruments à mesurer
- Planche à découper et couteau
- Passoire
- Presse-citron
- Râpe à carottes
- Bol à mélanger et cuillère
- Robot culinaire ou mélangeur à immersion

Préparation:

1. Bien retirer l'eau du tofu.
2. Rincer et égoutter les pois chiches
3. Dans un robot culinaire émincer les légumes ou les couper à la main, réserver.
4. Mélanger les pois chiches, le tofu fumé et le jus de citron dans un bol du robot culinaire ou à l'aide d'un mélangeur à immersion. Bien mélanger, sans en faire une purée lisse.
5. Transférer dans un bol, ajouter les assaisonnements, les légumes et les fines herbes et bien mélanger à la cuillère.

Notes:

Les quantités indiquées sont à titre indicatif seulement. Cette recette se fait facilement «à l'œil». Ne vous gênez pas pour utiliser les légumes et épices de votre choix. Vous pourriez ajouter par exemple du curcuma et du cari pour une version indienne délicieuse!

Sources:

https://www.valisesetgourmandises.com/fr/tartinade-de-tofu-fume-et-de-pois-chiches/?fbclid=IwAR1sSTK5SRSE3DuvpcTxlmCrL120Xq4gus1CmjpJ4eC2_5QTK1uD29jPuX8