

PÂTE À TARTINER AUX AMANDES ET TOFU

INGRÉDIENTS POUR 14 PERSONNES

250g tofu

100g amandes blanchies

basilic frais

2 gousses d'ail

1 citron pressé

sel

poivre

PRÉPARATION

Epluchez et pressez les gousses d'ail. Moulez le tofu avec les amandes, le basilic et l'ail pressé dans un mixeur jusqu'à ce que vous obtenez une pâte homogène. Assaisonnez avec le jus du citron, le sel et le poivre.

Tartinez une tranche de pain complet avec la pâte et ajoutez des crudités ou tranches de tomates et concombre.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

66 Kcal par portion (25g)

BON APPÉTIT !