

Finger food Tartinade de tofu


10 min 10 min

TEMPS TOTAL

0

CUISSON

0

REPOS

277

CALORIES

Étape 1

Préparation de la tartinade

- 1 Couper et dénoyauter les olives. Les hacher à l'aide du couteau éminceur.
- 2 Hacher le persil plat. Réserver le tout dans un bol.
- 3 Mettre le tofu dans un autre bol, l'écraser avec une fourchette.
- 4 Ajouter l'olive et le persil. Mélanger.
- 5 Ajouter la purée de sésame. Réserver.
- 6 Presser le jus du citron. Le verser dans la tartinade. Mélanger.
- 7 Assaisonner de sel et de poivre, goûter.

Étape 2

Dressage

- 1 Couper des tranches de pain.
- 2 Étaler la préparation au tofu dessus. Décorer de graines germées.
- 3 Disposer dans une assiette et servir.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la tartinade

200 g **Tofu**
10 **Olives noires**
4 branche(s) **Persil plat**
0.5 **Citron(s)**
4 c. à café **Tahiné**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

8 tranche(s) **Pain(s) de campagne**
1 **Graine(s) germée(s)**