



Finger food Tartinade de tofu



10 min 10 min 0 0 277

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la tartinade

- 1 Couper et dénoyauter les olives. Les hacher à l'aide du couteau éminceur.
- Hacher le persil plat. Réserver le tout dans un bol.
- 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.
- 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** Etaler 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)