



## **Tartinade végété pour des sandwichs**

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 12

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 bloc de tofu ferme, émietté
- 1 c. table d'aneth frais, haché
- 1 petit oignon rouge, haché
- 1 c. thé de garam masala
- 2 c. thé de moutarde de Dijon
- 2 échalotes, hachées
- Mayonnaise ou veganaise au goût
- Laitue
- Mini pitas
- Sel et poivre

## Préparation

---

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les pitas et la laitue.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Ouvrir les pitas pour faire des pochettes.
4. Insérer quelques morceaux de laitue à l'intérieur des pitas.
5. Déposer, de façon égale, le mélange dans les 12 pains pita.
6. Déguster.