

## **Tartinade végé pour des sandwiches**

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.