

Temps de cuisson : 0 minute

Temps de préparation : 5 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 12



Tartinade végé

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

Marche à suivre :

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.

Source : <http://cinqfourchettes.com/2018/08/tartinade-vege-p...chs-trop-mignons.html>