

Casse-croûte astucieux

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Tofu ferme râpé	575 ml	2 1/3 tasses
Carottes râpées	175 ml	3/4 tasse
Oignons verts hachés	2 moyens	2 moyens
Crème sure légère	75 ml	1/3 tasse
Moutarde de Meaux	50 ml	1/4 tasse
Sauce à salade légère	25 ml	2 c. à table
• Baguette de blé entier	1 pain de 50 cm	1 pain de 20 po
Épinards	4 feuilles	4 feuilles

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Mélanger ensemble le tofu, les carottes, les oignons verts, la crème sure, la moutarde et la sauce à salade.
- Couper le pain en quatre portions équivalentes puis, dans le sens de la longueur, faire une ouverture verticale dans chaque portion.
Déposer une feuille d'épinard et le quart de la préparation de tofu dans chaque portion de pain.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 43,8 g

Fibres : 6,9 g

Protéines : 18,3 g

Lipides : 10,7 g

