

## Tartinade de tofu

Les ingrédients :

227 grammes de tofu ferme

1 oignon vert haché

¼ de tasse de mayonnaise

¼ de tasse de yogourt nature

1 cuillère à thé de persil

¼ de cuillère à thé de sel de céleri

1 de cuillère à thé de basilic

¼ de cuillère à thé de paprika

¼ de cuillère à thé de cari

Une pincée de poivre

Comment faire :

1-Mettre tous les ingrédients dans la cuve du robot culinaire et hacher jusqu'à ce que la consistance soit homogène.

(Vous pouvez ajouter 1 carotte, 1 poivron, 1 branche de céleri. Ne vous gênez pas de faire des modifications)