

CRÈME FRAÎCHE VÉGÉTALE AIL ET PERSIL

 Pour 4 personnes

 Préparation : 10 min


 Cuisson : - min



INGRÉDIENTS

- 200 g de tofu nature SOY
- 2 c. à s. d'huile d'olive douce
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 petite gousse d'ail
- 1 à 2 c. à s. d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 petite poignée de persil frais
- (Option) ½ c. à c. de moutarde douce

PRÉPARATION

1. Égoutter soigneusement le tofu et l'éponger si besoin.
 2. Le mixer seul pendant 40 à 60 secondes, jusqu'à ce qu'il devienne lisse.
 3. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail pressé, le sel et la moutarde si utilisée.
 4. Mixer de nouveau jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.
 5. Ajouter 1 c. à s. d'eau pour assouplir la préparation. Ajuster si nécessaire.
 6. Incorporer le persil finement ciselé et mélanger.
-  La texture doit être souple, légère et tartinable.

