

Sandwich TLT

(tofu/laitue/tomate)

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 CUISSON
5 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
1,5

Ce sandwich végétarien et sans compromis quant au goût est le petit-cousin du fameux BLT (bacon/laitue/tomate). Le TLT se prépare en quelques minutes, une fois que la marinade a bien pénétré dans les tranches de tofu. Puis, libre à vous de le griller dans une presse à paninis!

INGRÉDIENTS

TOFU FUMÉ

- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce **tamari**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **paprika fumé**
- Quelques gouttes de **fumée liquide**
- 1 bloc de 400 g de **tofu ferme**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**

MAYONNAISE ÉPICÉE

- 30 ml (2 c. à soupe) de **mayonnaise**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **yogourt grec nature**
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) de **sauce piquante**, au choix
- 15 ml (1 c. à soupe) de **paprika**

SANDWICH

- 8 tranches de **pain Bon Matin 100 % blé entier sans gras et sans sucres ajoutés**
- 8 feuilles de **laitue Boston ou romaine**
- 2 à 3 **tomates**, tranchées
- 2 **avocats**, tranchés finement

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la sauce tamari, le paprika fumé et la fumée liquide.
2. Trancher le tofu finement. Éponger les tranches de tofu à l'aide de papier absorbant ou d'un linge propre.
3. Déposer les tranches de tofu dans la marinade. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, faire colorer les tranches de tofu dans l'huile de canola.
5. Pendant ce temps, assembler les sandwiches en commençant par le pain Bon Matin 100 % blé entier et la mayonnaise épicée. Poursuivre avec quelques feuilles de laitue, quelques tranches de tomates et d'avocats et terminer par le tofu croustillant.
6. Servir immédiatement avec des crudités et une trempette.

Conseil d'Hubert

Il est possible d'utiliser du tofu préalablement fumé du commerce pour préparer ces TLT plus rapidement quand on manque de temps!

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.
Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca

