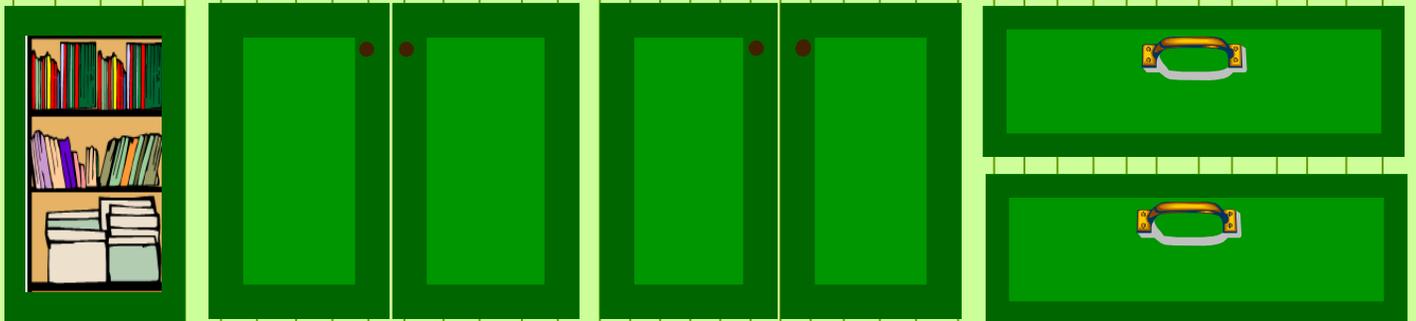


La cuisine de nos petites coquines!



Hamburger de tofu

(environ 12 portions)

1 livre ou 454 gr. de tofu ferme émietté
1 petite carotte râpée
½ poivron vert haché finement
½ oignon haché finement
2 c. thé d'huile végétale
3 œufs battus
2 c. à table de farine
2 c. à table de sauce soya

¼ de tasse de parmesan
½ tasse de chapelure
Sel et poivre au goût

Dans un grand bol, bien mélanger tous les ingrédients. Façonner 12 galettes. Réserver. Dans une poêle, chauffer un peu l'huile et faire dorer les galettes des deux côtés. Servir les galettes dans des pains à hamburger. Garnir de légumes et de fromage de votre choix.

Bon appétit!

Source: passeportsanté.net

Avec la collaboration de nos deux cuisinières: Lyse et Manon