

PÊCHES & SOYANNAISE AU THON

Pour 1 bol

Préparation : 5 min

Cuisson : aucune



125 g de tofu ferme nature
1 cuillère à café de moutarde
1 jus de citron
sel
poivre
3 ou 4 cuillères à soupe d'huile de colza
200 g de thon au naturel

Émietter le tofu ferme puis le mixer avec sel, poivre, moutarde et jus de citron. Ajouter l'huile au fur et à mesure jusqu'à la consistance désirée.

Ajouter le thon émietté et bien mélanger.

Il ne reste qu'à garnir des demi-pêches au sirop et à déguster frais !