



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Crème de tofu

Rendement : 5 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 c. à table	beurre, margarine ou huile végétale	30 ml
½	oignon, en dés	½
2	branches céleri, en dés	2
1	carotte, en dés	1
2 c. à table	farine	30 ml
4 tasses	bouillon de légumes faible en sodium	1 L
2	branches de persil	2
2	tiges de thym	2
1	feuille de laurier	1
½	bloc de tofu ferme (454 g ou 1 lb), en cubes	½
¼ tasse	lait	60 ml
1 c. à table	persil, haché	15 ml
Facultatif :	sel et poivre champignons, tranchés	

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre (ou la margarine, ou chauffer l'huile) à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter le céleri, la carotte et les champignons, au goût. Cuire jusqu'à tendreté (environ 12 minutes), en brassant à l'occasion.
3. Ajouter la farine et cuire en brassant avec une cuillère de bois pendant 2 minutes.
4. Verser le bouillon et porter à ébullition en fouettant continuellement.
5. Ficeler un bouquet formé du persil, du thym et de la feuille de laurier et ajouter à la crème. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
6. Ajouter le tofu et porter à ébullition. Retirer du feu.
7. Ajouter le lait au fouet et saler et poivrer, au goût. Bien chauffer.
8. Retirer le bouquet d'herbes.
9. Garnir du persil haché.

Note : Valeur nutritive à la page 2.

Valeur nutritive pour 1 tasse (260 g)	
Calories	100
Lipides	5 g
saturés	3 g
+ trans	0 g
Sodium	260 mg
Glucides	9 g
Fibres	2 g
Sucre	4 g
Protéines	4 g
Calcium	60 mg
Fer	1 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
½ Légumes et fruits
½ Viandes et substituts