

Sauce puttanesca au tofu



Laissez-vous séduire par les saveurs intenses de cette sauce italienne classique, sublimée par l'ajout de tofu pour une touche végétarienne. Facile à préparer et débordante de délices salés, cette sauce est incontournable pour les amateurs de pâtes !

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 190

Lipides 8

Glucides 20

Fibres 4

Protéines 15

Sodium 390

Ingrédients

- 2 pots de sauce tomate d'environ 650 ml faible en sodium (de préférence pomodoro, marinara ou tomate basilic)
- 454 g (1 bloc) de tofu ferme
- ½ tête d'ail
- 250 ml (1 tasse) d'olives Kalamata tranchées

- Piments de cayenne au goût
- 1 250 ml (5 tasses) d'épinards tassés, hachés grossièrement

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer les deux pots de sauce à feu moyen.
2. Couper les gousses d'ail en fines tranches et incorporer dans la sauce.
3. Laisser mijoter les gousses d'ail à petits bouillons dans la sauce jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et tendres. Environ 25-30 minutes. Brasser de temps en temps. Ajouter de l'eau au besoin si la texture devient trop épaisse. Couvrir la casserole pour conserver un maximum de liquide.
4. Pendant ce temps, préparer les autres ingrédients de la recette. Hâcher le bloc de tofu avec l'aide d'un robot culinaire, trancher les olives Kalamata, hâcher grossièrement les câpres et les épinards.
5. Une fois que l'ail est tendre, ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter un dernier 5 minutes.
6. Déguster sur des pâtes, du riz ou du quinoa.



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby