

Casserole d'épinards et tofu

20 portions

Source de la recette

Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal

Précision ou commentaire de l'établissement

Description de la portion et du service

210 g par portion

Rendement de la recette

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	180	Sodium (mg)	546
Protéines (g)	15.6	Lipides (g)	8.5
Glucides (g)	12	Gras saturés (g)	3.5
Sucres (g)	4.1	Fibres (g)	4



Québec 



Casserole d'épinards et tofu

20 portions

Rendement de la recette

--

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
15 ml	Huile végétale	<ol style="list-style-type: none">1. La veille: dégeler et égoutter les épinards2. Dans le steam pot, faire revenir le tofu dans l'huile avec l'ail.3. Ajouter les tomates, la sauce chili, le persil, le basilic et le poivre. Laisser réduire.4. Lorsqu'il reste un peu de liquide, ajouter les épinards égouttés et terminer la cuisson.5. Remplir des assiettes individuelles du mélange avec la cuillère de 6 on (180 ml).6. Saupoudrer de fromage mozzarella râpé.7. Cuire au four à <i>broil</i> à 400 ° F pendant 4 à 5 minutes pour gratiner légèrement. (12 coquilles par plaque)
15 ml	Beurre	
1 kg	Tofu ferme râpé	
37 ml	Ail haché dans l'huile	
1,3 L	Tomate en dés, cons.	
700 ml	Tomate broyées, cons.	
700 ml	Sauce chili, cons.	
27 ml	Persil haché frais	
11 ml	Basilic en flocon séché	
2,1 ml	Poivre	
2 kg	Épinards congelés	
635 g	Mozzarella râpée	

