

# Wrap au *scrambled* tofu et Végé pâté

Suggestions d'Amelie Fraser Pelletier, AVSEC

## Wrap au scrambled tofu

Émietter le tofu et faire revenir dans ail et huile  
Ajouter de la levure alimentaire à la fin de la cuisson avec sel et poivre.  
Dans le wrap déposer les condiments de votre choix.  
Légumes: j'aime bien champignons et oignons tombés, avec de la laitue.  
Allez-y avec vos légumes du jour.  
MIAme

## Végé-pâté, une super garniture pour sandwich

1 T graines de tournesols grillées  
1T de carottes et patates douces râpées  
1/2T tahini  
1/5 T de levure alimentaire  
1 oignon coupé petit  
1/2 T H2O  
4 C à S huile d'olive  
4c à S jus de citron  
2 c à thé de graines de sésame  
Sel + poivre

Tout mélanger  
45 minutes à 350 F