



SPAGHETTI (SAUCE AU TOFU)

(sauce pour la garderie = 1 1/2 plat de yogourt glacé)

1.4 kg de pâtes à spaghetti au blé coupé en 2 (cuire les pâtes à la dernière minute, égoutter et ajouter huile et herbamare)

10 tofu de 454g mariné

MARINADE :

1 oignon haché fin

¼ t. de sauce soya

1 c. à thé de poudre de chili

1 c. à thé sce worcestershire

¼ t. d'huile d'olive

1 c. à s. de sce chili

- Couper le tofu en petits cubes et le mariner au moins 1 hre

SAUCE À SPAGHETTI

2 piment vert

6 branches de céleri

3-4 oignons

2 carottes

3 x 28 oz de tomates en conserve

1 x 8 oz de soupe aux tomates

1/2 t. sauce chili

1 grosse boîte de sauce aux tomates Italienne

1 ½ boîte de pâte de tomates 5 ½ oz

5 feuilles de laurier, 1 c. à s. sce worcestershire

1 c. à s. sucre

1 c. à thé ail haché

sel, poivre

1 bte champignons, 1 courgette

1/2 brocoli coupé et blanchi

1/2 chou-fleur coupé et blanchi

- Cuire 1 1/2 h, ajouter le tofu et les légumes en dernier

1 c. à thé de basilic, 1 c. à thé d'origan en dernier

Pour 24 enfants et 4 adultes = en moyenne 52g / personne