

**GALETTES DE TOFU AUX HERBES** 10 minutes 20 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 360 grammes de tofu soyeux, préemballé
- 1 unité petite (S) d'oeuf, cru (53 g)
- 30 grammes de gruyère râpé allégé
- 2 cuillères à café moyennes de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux (14 g)
- 30 grammes de pain de mie, complet
- 5 brins de persil, frais
- 2 brins de basilic, frais
- 15 brins de ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les herbes, séchez-les dans du papier absorbant. Hachez-les finement. Réservez.
- 2° Hachez le tofu. Versez-le dans un saladier. Ajoutez l'œuf et le gruyère râpé. Emiettez le pain dans le saladier. Incorporez les herbes et mélangez. Salez et poivrez.
- 3° Divisez le mélange en 8 parts égales. Formez des boulettes de la taille d'une clémentine, puis aplatissez-les avec le plat de la main.
- 4° Faites chauffer la margarine dans une large poêle antiadhésive. Déposez les galettes et faites-les dorer 3 minutes sur chaque face en les retournant avec précaution. Servez bien chaud.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (121 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	126 kcal	6 %
PROTÉINES	8 g	9 g	19 %
GLUCIDES	4 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	6 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	50 mg	60 mg	3 %