

Tofu aux arachides et légumes

Source de protéines, calcium (si tofu fait avec sulfate de calcium), fer (si tofu ferme ou mi-ferme) fibres et vitamine C



Ingrédients

¾ tasse	Beurre d'arachide	175 ml
¼ tasse	Sauce soya	60 ml
1 c. à soupe	Vinaigre blanc	15 ml
1 ¼	Eau chaude	310 ml
1 c. à thé	Gingembre frais haché finement	5 ml
Au goût	Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco	Au goût
2 c. à soupe	Huile végétale	30 ml
1 bloc (454 g)	Tofu ferme, en cubes de 2,5 cm (1 po)	1 bloc (454 g)
1	Gros oignon en gros cubes	1
4 tasses	Bouquets de brocoli frais ou surgelés	1 L



Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'une fourchette le beurre d'arachide, la sauce soya, le vinaigre blanc, l'eau chaude, le gingembre, le sel, le poivre et la sauce piquante. Mettre de côté.
2. Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et faire cuire les cubes de tofu jusqu'à ce qu'ils soient colorés sur chaque côté. Réserver.
3. Dans la même poêle, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et faire revenir l'oignon environ une minute.
4. Ajouter le brocoli et cuire 2 minutes. Si les brocolis sont surgelés, cuire 2 minutes de plus.
5. Ajouter la sauce aux arachides et les cubes de tofu. Mélanger et ajuster l'assaisonnement.



Astuces

1. La sauce Tabasco peut être remplacée par du Sambal Delek, de la sauce Harissa, etc.
2. Le tofu peut être remplacé par la protéine de votre choix; lanières ou cubes de poulet, de porc, ou de bœuf, des crevettes, etc. (Les protéines de la viande et la vitamine C augmentent l'absorption du fer provenant des produits céréaliers, des légumineuses et des légumes).
3. Le brocoli peut être remplacé par des poivrons en gros morceaux, des bok choys, etc.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Légumes (salade, soupe, etc.) ●
 Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.) ●
 Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.) ●



Adapté de : fondationlo.ca