

Sauté de tofu et brocoli aux arachides

Préparation	15 minutes
Cuisson	15 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,91 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, grand bol, fourchette, grande poêle, cuillère de bois, assiette.



Ingrédients



175 ml (¾ tasse) de **beurre d'arachide**



60 ml (¼ tasse) de **sauce soya**



60 ml (¼ tasse) de **vinaigre de cidre**



310 ml (1¼ tasse) d'**eau chaude**



5 ml (1 c. à thé) de **gingembre frais** haché finement (facultatif)



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût



30 ml (2 c. à soupe) d'**huile de canola** (divisé : 20 ml [4 c. à thé] + 10 ml [2 c. à thé])



1 bloc (454 g) de **tofu ferme**, en cubes de 2,5 cm (1 po)



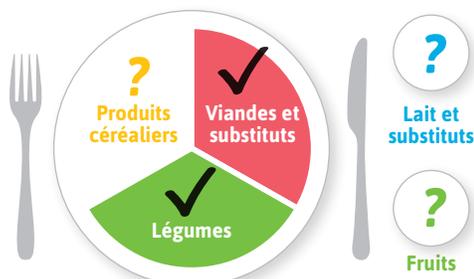
1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** en gros cubes (environ 250 ml / 1 tasse)

ON PEUT AUSSI METTRE DES POIVRONS EN GROS MORCEAUX OU DES BOK CHOY.



750 ml (3 tasses) de bouquets de **brocoli**

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. riz ou nouilles asiatiques)
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie
- ? d'un fruit.

Préparation

1 Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'une fourchette le **beurre d'arachide**, la **sauce soya**, le **vinaigre de cidre**, l'**eau chaude**, le **gingembre**, le **sel**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Mettre de côté.

Astuce : Comme la recette ne prend pas beaucoup de temps de préparation, prévoyez vos accompagnements à l'avance.



2 Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer 20 ml (4 c. à thé) d'**huile** et faire cuire les **cubes de tofu** jusqu'à ce qu'ils soient colorés sur chaque côté. Mettre de côté dans une assiette.

Variante : Cette recette peut s'adapter à la source de protéine de son choix : lanières de poulet ou de porc, tranches fines de bœuf ou des crevettes.



3 Dans la même poêle, ajouter 10 ml (2 c. à thé) d'**huile** et faire revenir l'**oignon** environ une minute.



4 Ajouter le **brocoli** et cuire 2 minutes.



5 Ajouter la **sauce aux arachides** et les **cubes de tofu**. Mélanger et ajuster le sel, le poivre et la sauce piquante au besoin.

Variante : Cette recette peut être personnalisée avec différentes garnitures comme de la coriandre fraîche, du jus de lime, ou encore des arachides concassées.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca