

Sauté de tofu style barbecue

Préparation	15 minutes
Cuisson	20 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,92 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, petit bol, fourchette, grand bol, cuillère de bois, grande poêle, assiette.



Ingrédients



125 ml (½ tasse) de ketchup



30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya



15 ml (1c. à soupe) de vinaigre de cidre



10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire



3 gousses d'ail hachées finement



125 ml (½ tasse) d'eau



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



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



30 ml (2 c. à soupe) de féculé de maïs (un peu plus au besoin) (facultatif, voir étape #2)

UN PEU PLUS, SI ON UTILISE LA FÉCULE.



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

CHOISIR DES LÉGUMES QUI CUISSENT À LA MÊME VITESSE, COMME LES BROCOLIS, DES DEMI-HARICOTS VERTS, DES MORCEAUX DE POIVRON VERT, DES BOK-CHOY, ETC.

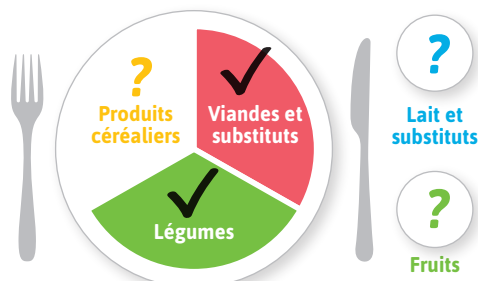


1 gros ou 2 petits oignons jaunes hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



1 litre (4 tasses) de légumes en morceaux

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





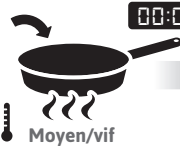





Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

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

Préparation

1	<p>Dans un petit bol, mélanger à l'aide d'une fourchette le ketchup, la sauce soya, le vinaigre de cidre, la sauce Worcestershire, l'ail, l'eau, le sel, le poivre et la sauce piquante. Mettre de côté.</p>	
2	<p>(FACULTATIF) Dans un grand bol, mettre le tofu et la fécule. Remuer juste assez pour que les cubes de tofu soient enrobés de fécule sur chaque surface.</p>	
3	<p>Dans une grande poêle, à feu moyen-vif, chauffer 20 ml (4 c. à thé) d'huile et dorer les cubes de tofu jusqu'à ce qu'ils soient croustillants sur chaque côté (vous aurez besoin d'un peu plus d'huile si les cubes sont enrobés de fécule). Mettre de côté dans une assiette.</p> <p>Astuce : Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.</p>	  <p>Moyen/vif</p>
4	<p>Dans la même poêle, ajouter 10 ml (2 c. à thé) d'huile et faire revenir l'oignon environ une minute. Ajouter les légumes et cuire environ 2 minutes.</p>	  <p>Moyen/vif</p>
5	<p>Ajouter la sauce préparée à l'étape 1, mélanger et laisser chauffer environ 2 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu.</p>	 <p>00:02</p>
6	<p>Ajuster le sel, le poivre et la sauce piquante au besoin. Ajouter les cubes de tofu et mélanger.</p>	

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