

Plat principal

Portions : 4

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas

Sauté de tofu et brocoli aux arachides



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



30 ml (2 c. à soupe)
de **sauce soya**



30 ml (2 c. à soupe)
de **vinaigre blanc**



90 ml (6 c. à soupe)
d'**eau chaude**



10 ml (2 c. à thé)
de **gingembre frais**, pelé
et haché finement



**Poivre et sauce
piquante** de type
Tabasco, au goût



30 ml (2 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 bloc (454 g)
de **tofu extra ferme**,
coupé en cubes
de 1 cm (½ po)

**Vous pouvez le remplacer
par 5 ml (1 c. à thé)
de gingembre moulu.**



1 **oignon jaune**, pelé
et coupé en gros cubes



1 **brocoli** en morceaux
[environ 1 litre (4 tasses)]

**Vous pouvez
le remplacer par des
poivrons, des carottes
ou du chou-fleur.**

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier
(ex. : riz ou nouilles
asiatiques)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou
d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette le **beurre d'arachides**, la **sauce soya**, le **vinaigre**, l'**eau chaude**, le **gingembre**, le **poivre** et la **sauce piquante**. Mettre de côté.

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

- 2 Dans une grande poêle à feu moyen-vif, chauffer **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** et cuire les cubes de **tofu** jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés, environ 1 minute de chaque côté. Mettre de côté dans une assiette.

- 3 Dans la même poêle, ajouter **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** et cuire l'**oignon** 3 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.

- 4 Ajouter le **brocoli** et cuire 2 minutes. Ajouter les cubes de tofu et réchauffer 1 minute. Retirer du feu.

- 5 Ajouter la **sauce aux arachides**. Mélanger avec une cuillère en bois.

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

Participation de l'enfant

1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients de la sauce

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver le brocoli
- Défaire le tofu avec ses doigts plutôt que de le couper

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Cuire le brocoli jusqu'à ce qu'il soit tendre.