

## Plat principal

**Portions :** 4

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 20 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas

# Sauté de tofu style barbecue



60 ml (1/4 tasse)  
de **ketchup**



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



15 ml (1 c. à soupe)  
de **vinaigre blanc**



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

**Vous pouvez le remplacer  
par du vinaigre de vin  
ou du vinaigre de cidre.**



3 gousses d'**ail**, pelées  
et hachées finement



60 ml (1/4 tasse)  
d'**eau**



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

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

Coupez le tofu  
en bâtonnets.



30 ml (2 c. à soupe)  
de **fécule de maïs**



45 ml (3 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



1 **oignon jaune**,  
pelé et coupé en dés



1 litre (4 tasses) de **légumes**  
(ex. : brocoli, carotte, céleri,  
poivron, chou-fleur)

**Vous pouvez utiliser  
des légumes surgelés  
(environ 450 g).**



**Sel et poivre,**  
au goût

**On l'accompagne :**

- + de produits céréaliers (ex. : riz)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Dans un petit bol, mélanger à la fourchette le **ketchup**, la **sauce soya**, le **vinaigre**, la **sauce Worcestershire**, l'**ail** et l'**eau**. Mettre de côté la sauce.
- 2 Dans un grand bol, mettre le **tofu** et la **fécule de maïs**. Bien enrober de fécule chaque côté des cubes de tofu.
- 3 Dans une grande poêle, chauffer **30 ml (2 c. à soupe) d'huile** à feu moyen-vif et cuire les cubes de tofu jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants de chaque côté, environ 6 minutes. Mettre de côté dans une assiette.
- 4 Dans la même poêle, ajouter **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** et cuire l'**oignon** 2 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 5 Ajouter les **légumes**, mélanger à la cuillère en bois et cuire environ 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 6 Ajouter le **tofu cuit** et la **sauce**. Mélanger et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe un peu, environ 2 minutes.
- 7 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir.

### 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
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Laver les légumes