

Pochettes de tofu à l'orange / Orange Soy Tofu Pockets



Cette pochette de pita colorée est remplie de glucides et de protéines qui vous aideront à vous alimenter pendant la journée. Elle peut être appréciée seule ou avec un accompagnement comme une salade, une soupe ou des frites (les frites de patates douces ajoutent une belle combinaison sucrée et salée!). Ajoutez n'importe quels légumes que vous souhaitez pour la personnaliser à votre goût! Cette pochette peut être une excellente ajoutée à votre routine de préparation des repas car chaque recette donne **3 portions** qui se conserveront dans votre réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

*This colourful pita pocket is packed with carbohydrates and protein that will help fuel your day. It can be enjoyed by itself, or with a side dish like salad, soup or fries (sweet potato fries add a nice sweet and savoury combination!). Add any veggies you'd like to truly make it your own! This sandwich can be a great addition to your meal prepping routine as each recipe makes **3 servings** that will keep in your fridge for up to 4 days.*

Préparation : au moins / *at least* 30 minutes

Portion : 1 pita + 4 tranches de tofu grillé + légumes / *1 pita + 4 slices of grilled tofu + veggies*

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT	Nutrition Facts Valeur nutritive
Marinade :		
Zeste d'orange / <i>Orange zest</i>	½ c. à thé / <i>Tsp. (2 mL)</i>	Amount %Daily Value
Jus d'orange / <i>Orange juice</i>	3 c. à soupe / <i>Tbsp (45 mL)</i>	Teneur %valeur quotidienne
Sauce soya à teneur réduite en sodium / <i>Sodium-reduced soy sauce</i>	2 c. à soupe / <i>Tbsp (30 mL)</i>	Calories / Calories 350
Huile de sésame / <i>Sesame oil</i>	2 c. à thé / <i>Tsp. (10 mL)</i>	Fat / Lipides 12 g 18 %
Sauce de Sriracha / <i>Sriracha sauce</i>	¼ c. à thé / <i>Tsp. (1 mL)</i>	Saturated / saturés 2 g
Gingembre frais, râpé / <i>Fresh ginger, grated</i>	2 c. à thé / <i>Tsp. (10 mL)</i>	+ Trans / trans 0 g 10 %
Ail frais, haché / <i>Fresh garlic, minced</i>	1 gousse / <i>clove</i>	Cholesterol / Cholestérol 0 mg 0 %
Tofu extra ferme / <i>Extra firm tofu</i>	1 bloc / <i>block (350 g)</i>	Sodium / Sodium 700 mg 29 %
Pochette / Pocket :		Carbohydrate / Glucides 46 g 15 %
Pitas de blé entier coupés en deux / <i>Whole wheat pita, halved</i>	3	Fibre / <i>Fibres</i> 8 g 32 %
Épinards / <i>Spinach</i>	2 tasses / <i>cups (500 ml)</i>	Sugars / <i>Sucres</i> 4 g
Carottes râpées / <i>Shredded carrot</i>	2/3 tasse / <i>cup (150 ml)</i>	Protein / Protéines 20 g
Quartiers de citrons / <i>lemon wedges</i>	3	Vitamin A / <i>Vitamine A</i> 85 %
		Vitamin C / <i>Vitamine C</i> 35 %
		Calcium / <i>Calcium</i> 15 %
		Iron / <i>Fer</i> 35 %
		CONTIENT : soya, sésame et gluten
		CONTAINS : soy, sesame and gluten

Recette adaptée de <http://www.cookspiration.com/recipe.aspx?perma=zxMPSt7s8TS&g=24>

Justine Chriqui, étudiante en diététique à l'Université McGill et Théa Demmers, P. Dt., M. Sc.

PRÉPARATION

1. **Préparer la marinade :** Dans un Tupperware, fouetter le zeste et le jus d'orange, la sauce soya, l'huile de sésame, la sauce Sriracha, le gingembre, et l'ail.
 2. **Préparer le tofu :** Couper le tofu en 12 tranches et réserver. Ajouter le tofu à la marinade et mélanger pour bien enrober. Laisser mariner pendant au moins 15 minutes ou couvrir et réfrigérer jusqu'à une journée.
 3. **Griller le tofu :** Faire chauffer votre grille/poêlon à feu moyen-élevé et ajouter un peu d'huile pour que le tofu ne s'y colle pas. En réservant la marinade, déposer les tranches de tofu sur la grille préalablement huilée et cuire pendant environ 8 minutes, en tournant une fois à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirer et mélanger avec la marinade réservée.
 4. **Remplir la pochette :** Farcir chaque moitié de pita d'épinards, de carottes et de 2 tranches de tofu grillé. Presser le jus de citron sur le dessus.
 5. (Optionnel) Déguster avec une salade, une soupe ou des frites en accompagnement
-

PREPARATION:

1. **Prepare the marinade:** In a Tupperware container, whisk together orange zest and juice, soy sauce, sesame oil, Sriracha sauce, ginger and garlic.
2. **Prepare the tofu:** Cut tofu crosswise into 12 slices; set aside. Add tofu to the marinade and turn to coat evenly. Let stand for at least 15 minutes or cover and refrigerate for up to 1 day.
3. **Grill the tofu:** Heat your grill/frying pan on medium-high heat and add some oil so that the tofu doesn't stick. Reserving marinade, place tofu slices on greased grill for about 8 minutes, turning once or until golden and crisp. Remove from grill and toss with reserved marinade.
4. **Fill the pocket:** Fill each pita half with spinach and carrots and tuck in 2 tofu slices each. Squeeze lemon juice over top.
5. (Optional) Enjoy with a side salad, soup or fries.

Bon appétit!