

Sauté de tofu à la sauce chili/ **Sweet Chili Tofu Stir-Fry**



Les sautés ont non seulement l'avantage d'être faciles à préparer, mais ils sont aussi faibles en gras. Composé de légumes et de protéines faibles en gras, ce mets savoureux constitue un excellent moyen d'initier votre famille au tofu. Cette recette donne 4 portions.

Stir-frying is a fast and easy way to prepare a meal without a lot of added fat. Vegetables and lean protein form the basis for this dish, with a little added sauce and seasoning for flavor. It's a flavorful way to introduce your family to tofu. This recipe makes 4 servings.

Préparation / Prep time : 15 minutes

Cuisson / Cooking time : 12 minutes

Portion : 1 tasse de légumes cuits + 4 morceaux de tofu/
1 cup cooked vegetables + 4 pieces of tofu

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Huile végétale en vaporisateur / Vegetable cooking spray	
Tofu ferme, Rectangles de 2 cm d'épaisseur / Firm tofu, 2 cm thick rectangles	1 bloc / block (454 g)
Bouquets de brocoli/ Broccoli florets	1 tasse/ cup (250 mL)
Barottes miniatures, morceaux de la taille d'une bouchée / Baby carrot, bite-size pieces	³ / ₄ tasse/ cup (175 mL)
Oignon espagnol, tranché/ Spanish onion, sliced	³ / ₄ tasse/ cup (175 mL)
Pois Sugar Snap, taillé / Sugar snap peas, trimmed	³ / ₄ tasse/ cup (175 mL)
Poivron rouge, en julienne / Red bell pepper, julienned	³ / ₄ tasse/ cup (175 mL)
Bouillon de légumes ou eau / Vegetable broth or water	³ / ₄ tasse/ cup (175 mL)
Sauce chili / Sweet chili sauce	¹ / ₄ tasse/ cup (50 mL)
Zeste d'orange, râpé / Orange zest, grated	1 c. à thé/ tsp (5 ml)
Coriandre, fraîche, hachée (facultatif) / Cilantro, fresh, chopped (optional)	1 c. à table / Tbsp (15 mL)

CONTIENT : soja, blé
CONTAINS: soy, wheat

PRÉPARATION

1. Préparez les légumes: Lavez le brocoli, le pois cassé, le poivron et la coriandre sous l'eau courante. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez le brocoli en fleurons et coupez la petite carotte en bouchées (environ 2 cm de long). Hachez la coriandre. Ensuite, émincez l'oignon et le poivron. Utilisez un couteau bien aiguisé ou vos doigts pour retirer les pointes et les cordons de la cosse de pois.

2. Préparez le tofu: Enveloppez le bloc de tofu dans une serviette propre ou des couches de papier absorbant. Appuyez doucement avec vos mains sur le tofu pour libérer l'humidité. Coupez le bloc de tofu en 16 morceaux.

3. Faire dorer le tofu : Chauffer un wok ou une grande poêle à feu moyen vif et y vaporiser de l'huile végétale. Faire dorer le tofu de tous les côtés, retirer du wok et réserver.

4. Faire le sauté : Vaporiser de l'huile végétale. Ajouter l'oignon et faire revenir 1 minute. Ajouter le brocoli, les carottes, les pois Sugar Snap et le poivron ; faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants, environ 5 minutes. Remettre le tofu dans le wok et y verser le bouillon et la sauce chili. Ajouter le zeste d'orange. Réchauffer jusqu'à petite ébullition.

5. Déposer le sauté dans un plat de service et garnir de coriandre.

PREPARATION

1. Prepare the vegetables: Wash the broccoli, sugar snap pea, bell pepper, and cilantro under running water. Using a sharp knife, cut the broccoli into florets and cut the baby carrot into bite-size pieces (about 2 cm in length). Chop the cilantro. Then, thinly slice the onion and the bell pepper. Use either a sharp knife or your fingers to remove the tips and strings of the pea pod.

2. Prepare the tofu: Wrap the block of tofu in a clean tea towel or layers of paper towel. Gently press down with your hands onto the tofu to release the moisture. Cut the block of tofu into 16 pieces.

3. Brown the tofu: Heat a wok or large skillet over medium-high heat. Spray with vegetable cooking spray. Brown the tofu on both sides, then remove from pan and set aside.

4. Stir fry: Spray with vegetable cooking spray. Add the onion to wok and sauté for 1 minute. Add the broccoli, carrot, sugar snap pea and red pepper; Stir-fry until tender-crisp, about 5-6 minutes. Return the tofu to wok and stir in broth, chili sauce and orange zest. Heat until bubbling.

5. Transfer stir-fry to serving platter and sprinkle with cilantro, if using.

Bon appétit!

Recette adaptée de <http://www.cookspiration.com/recipe.aspx?perma=039754A5587&g=24>

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

Nutrition Facts

Nutrition Facts

Per 1 cup cooked vegetables + 4 pieces of tofu
 / par 1 tasse de légumes cuits + 4 morceaux de
 tofu

Amount Content	% Daily Value % daily value
Calories / Calories 150	
Fat / Lipids 6 g	9 %
Saturated / saturated 1 g + Trans / trans 0 g	5 %
Cholesterol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 220 mg	9 %
Carbohydrate / Carbohydrates 18 g	6 %
Fiber / Fiber 3 g	12 %
Sugars / Sugars 14 g	
Protein / Protein 11 g	
Vitamin A / Vitamin A	25%
Vitamin C / Vitamin C	90%
Calcium / Calcium	25%
Iron / Iron	20%

Recette adaptée de <http://www.cookspiration.com/recipe.aspx?perma=039754A5587&g=24>

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