

## 4 PORTIONS

Lorraine Fullum-Bouchard,  
Dt.P.

*Cette recette est idéale pour une personne qui fait l'essai du tofu pour la première fois. Elle est facile à exécuter et très savoureuse.*

### VARIATION

Prenez des légumes qui vous plaisent, comme le brocoli et le chou-fleur, les pois mange-tout et les carottes ou tout autre légume que vous avez sous la main.

### CONSEIL

Préparer tous vos ingrédients avant de commencer la cuisson.

### NOTE DES DIÉTÉTISTES

La sauce teriyaki est assez riche en sel. Si vous devez surveiller votre consommation de sel, remplacez-la par une sauce à teneur réduite en sel.

# Tofu sauté à la sauce teriyaki

325 ml	tofu ferme, coupé en dés	1 1/3 tasse
125 ml	sauce teriyaki	1/2 tasse
5 ml	cassonade	1 c. à thé
5 ml	fécule de maïs	1 c. à thé
15 ml	eau	1 c. à table
10 ml	huile d'olive	2 c. à thé
125 ml	oignon, coupé en dés	1/2 tasse
250 ml	poivrons verts, coupés en dés	1 tasse
250 ml	poivrons rouges, coupés en dés	1 tasse
5 ml	ail, émincé	1 c. à thé
5 ml	gingembre, pelé et râpé	1 c. à thé
500 ml	légumes hachés grossièrement (voir la VARIATION dans la marge)	2 tasses
750 ml	riz cuit	3 tasses
15 à 30ml	coriandre fraîche, hachée, ou persil frais (facultatif)	1 à 2 c. à table

1. Dans un bol de taille moyenne, remuer délicatement le tofu dans la sauce teriyaki et la cassonade pour bien l'enrober. Couvrir et garder au réfrigérateur pendant 10 minutes ou plusieurs heures.
2. Dans un petit bol, fouetter ensemble la fécule de maïs et l'eau. Réserver.
3. Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande poêle antiadhésive. Y faire sauter l'oignon, les poivrons verts et rouges, l'ail et le gingembre pendant 3 minutes. Incorporer des légumes au choix et faire sauter de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient à la fois tendres mais encore croquants.
4. Ajouter le tofu et le mélange à base de fécule de maïs. Remuer pendant 3 ou 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que le tout soit bien chaud. Servir sur un lit de riz. Garnir de coriandre, si on en utilise.

### PAR PORTION

Calories : 287

Fibres alimentaires : 3 g

Glucides : 49 g

Matières grasses : 5 g

Protéines : 12 g