

Des recettes équilibrées végétaliennes

Tofu aux légumes



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	514 kcal	
Protéines	22 g	17%
Glucides	65 g	51%
Graisses	18 g	32%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Tofu aux légumes

Pour 4 portions

Ingrédients

150 g de brocoli (paré)
150 g de poireau (paré)
150 g de côtes de bette (côte et feuille, parées)
150 g de pak-choi (paré)

3 oignons
4 gousses d'ail
20 g de gingembre
1 piment (optionnel)
2 oignons de printemps
1 – 2 dl d'eau

480 g de tofu

Sel

Poivre

Sauce soja

1 citron vert (jus)
2 cs d'huile de colza

Coriandre fraîche

Une poignée de cacahouètes grillées (40 g)

300 g de riz complet

Préparation

Nettoyer et préparer les légumes, les couper en morceaux et les mettre de côté. Hacher finement les oignons, l'ail et le gingembre et les étuver dans l'huile. Ajouter les oignons de printemps ainsi que le piment, tous deux préalablement hachés et faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter ensuite les légumes et les faire cuire avec l'eau jusqu'à qu'ils soient al dente.

En fin de cuisson, ajouter la sauce soja.

Entretemps couper le tofu en dés et le saisir dans l'huile dans une autre poêle.

Mélanger le tout et faire chauffer tout en remuant.

Agrémenter de cacahouètes et de coriandre fraîche et verser le jus du citron vert.
Servir avec du riz (à cuire selon les instructions de l'emballage).

