



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Poêlée de riz aux légumes et tofu



Valeurs nutritives par portion

Energie	430 kcal
Protéines	20 g
Glucides	47 g
Graisses	16 g

En % de l'énergie totale

20%
46%
34%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.sge-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 2025



Les recettes de « l'assiette équilibrée »

Poêlée de riz aux légumes et tofu

Pour 4 portions / temps de préparation: env.
30 minutes

Ingrédients

Riz:

200 g Riz basmati, poids sec
Eau, sel

Légumes et tofu:

480 g Brocolis lavés et coupés en morceaux
40 g Pignons
1 Oignon moyen
1 Gousse d'ail
2 cs Huile de colza HOLL*
450 g Tofu
1 Gros poivron
10 ml Sauce soja
Poivre, curcuma, citronnelle, gingembre, curry selon son goût



* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Réalisation

Préparer le riz basmati conformément aux instructions figurant sur l'emballage.

Prendre une casserole dotée d'un tamis et la remplir d'eau jusqu'au tamis. Mettre les brocolis dans le tamis, assaisonner et couvrir. Porter à ébullition puis laisser cuire 15 minutes à feu doux.

Dans une poêle sans huile, faire dorer les pignons. Réserver. Laver le poivron et le couper en fines lanières, couper le tofu en dés. Hacher l'oignon et la gousse d'ail et les faire revenir dans l'huile. Ajouter le tofu et laisser cuire quelques instants. Assaisonner selon son goût avec du curcuma, de la citronnelle, du gingembre et du curry. Ajouter les lanières de poivron, les brocolis et le riz. Bien mélanger, en ajoutant éventuellement de la sauce soja, saler et poivrer.

Parsemer le plat de pignons avant de servir.

Astuce: les légumes peuvent également être cuits à l'étuvée sans tamis dans 1 à 2 cm d'eau au fond de la casserole.