



Sauté de tofu avec sauce aux arachides

INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) de beurre d'arachides	
60 ml (1/4 tasse) de sauce soya	
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable	
Jus et zeste d'une lime	
2 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piments	
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola	
2 gousses d'ail hachées	
1 paquet de 750 g de légumes surgelés style asiatique	
1 bloc de 300 g de tofu au gingembre coupé en cubes	
60 ml (1/4 tasse) d'arachides hachées grossièrement (facultatif)	
30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée (facultatif)	

MÉTHODE

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce : le beurre d'arachides, la sauce soya, le sirop d'érable, le zeste et le jus de lime et les flocons de piments. Réserver.
2. Dans un wok, chauffer l'huile à feu élevé et faire revenir l'ail et les légumes asiatiques 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient chauds et que l'eau soit presque complètement évaporée. Ajouter les cubes de tofu et les faire cuire 2 minutes.
3. Ajouter la sauce, bien mélanger pour enrober les légumes et le tofu. Laisser mijoter 2 minutes.
4. Servir avec du riz basmati et garnir d'arachides et de coriandre si désiré.

*Astuce
Végé*

Il est souvent plus facile d'apprécier le tofu lorsqu'il est coupé en petits cubes.



Aliments transformés
ou préparés au Québec



Aliments cultivés
au Québec



4 PORTIONS



15 MINUTES



15 MINUTES