

Poêlée printanière de légumes et tofu mariné



Cette poêlée printanière est un repas coloré et riche en [protéines végétales](#). Le tofu mariné au sirop d'érable et à la sauce soya apporte une touche sucrée-salée qui se marie parfaitement avec les légumes de saison. Servie sur du quinoa, cette recette simple et nourrissante compose un repas complet que nos nutritionnistes aiment recommander comme option rapide pour les soirs de semaine.

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 405

Lipides 16

Glucides 39

Fibres 7

Protéines 27

Sodium 330

Ingrédients

Tofu mariné

- 450 g (1 lb) de tofu ferme, défait en morceaux avec les mains

- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya (ou tamari)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 1 gousse d'ail (5 ml / 1 c. à thé), hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé

Quinoa

- 160 ml (? tasse) de quinoa sec rincé
- 310 ml (1 ¼ tasse) d'eau

Poêlée de légumes

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola (ou d'olive)
- 1 oignon jaune, haché
- 1 paquet de 454 g d'asperges, coupées en tronçons
- 750 ml (3 tasses) de brocoli en petits bouquets
- 1 courgette, coupée en demi-lunes
- Poivre, au goût
- 2 oignons verts, hachés, pour garnir (optionnel)

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger le tofu avec la fécule de maïs. Ensuite, ajouter la sauce soya, le sirop d'érable, l'huile de sésame, l'ail et le gingembre. Mélanger délicatement pour bien enrober. Laisser mariner 10 minutes.
2. Dans une casserole moyenne, déposer le quinoa et verser l'eau. Porter à ébullition à feu vif, réduire à feu doux, couvrir et cuire 10 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter le tofu et l'oignon et cuire 5 à 7 minutes en remuant jusqu'à ce qu'il soit doré.
4. Ajouter les asperges, le brocoli, la courgette. Cuire 4 à 5 minutes en remuant.
5. Servir la poêlée de légumes et de tofu sur le quinoa et parsemer d'oignons verts, si désiré.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec