

Riz de sarrasin et tofu effiloché



Découvrez notre savoureuse recette de riz de sarrasin accompagné de tofu effiloché. Profitez d'un mélange de saveurs délicieuses et d'une texture délicate dans ce plat végétarien et nutritif, parfait pour une alimentation équilibrée.

Préparation 15 min

Cuisson 22 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 500

Lipides 22

Glucides 53

Fibres 16

Protéines 31

Sodium 100

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) de sarrasin
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 1 ml (1/4 de c. à thé) de sel
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile
- 4 oignons verts hâchés (sans le blanc pour le régime faible en FODMAPS)

- 1 carotte, coupée en cubes
- 500 ml (2 tasses) de kale haché
- 250 ml (1 tasse) de légumes verts au choix (fèves vertes, brocoli, poivrons)
- 225 g de tofu en filaments (voir Note)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- Sel et poivre au goût

Garniture

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile aromatisée à l'ail (optionnel)
- 65 ml (1/4 tasse) de parmesan frais
- Le jus de ½ citron
- Herbes fraîches au choix (Sauge, basilic, persil, origan etc)

Note : L'entreprise Horium vend du tofu en filaments biologique. Vous pouvez aussi prendre du tofu et le couper en cubes ou encore le râper pour cette recette.

Préparation

1. Dans une casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter le sarrasin et le sel et cuire à feu doux environ 10 minutes à couvert.
2. Dans une poêle antiadhésive, faire griller les oignons verts environ 2 minutes avant d'ajouter les carottes, le kale et les légumes verts.
3. Cuire pendant 5 minutes avant d'ajouter le tofu effiloché.
4. Ajouter le vinaigre de vin blanc, le sel et le poivre et mélanger.
5. Ajouter le sarrasin cuit dans la poêle et bien mélanger. Cuire 5 minutes supplémentaires et retirer du feu.
6. Répartir dans des bols, puis ajouter l'huile aromatisée à l'ail, le parmesan, le jus de citron et les herbes fraîches.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux