

Poutine Végé



Laissez-vous inspirer par notre recette de poutine végétarienne au tofu, une version revisitée du grand classique québécois. Riche en protéines et en fibres, elle permet de se régaler tout en profitant d'un repas complet et nutritif. Idéale pour un souper réconfortant, cette recette a été conçue par une nutritionniste afin d'allier [plaisir et équilibre](#).

Préparation 5 min
Cuisson 20 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 660
Lipides 35
Glucides 57
Fibres 6
Protéines 29
Sodium 600

Ingrédients

- 2 pommes de terre moyennes, coupées en frites
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, divisée
- 1 petit oignon, tranché finement
- 1 gousse d'ail (ou 5 ml / 1 c. à thé), hachée finement

- ½ tête de brocoli, en fleurettes
- 175 ml (¾ tasse) de tofu fumé, en cubes
- 175 ml (¾ tasse) de champignons, tranchés
- Poivre et sel, au goût
- 60 ml (¼ tasse) de fromage en grains (ou substitut sans produits laitiers)

Sauce végétarienne à poutine

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage
- 125 ml (½ tasse) de lait (ou substitut sans produits laitiers)
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili ou de paprika fumé
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium
- 1 gousse d’ail (ou 5 ml / 1 c. à thé), hachée finement
- Poivre, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les pommes de terre. Arroser de 15 ml (1 c. à soupe) d’huile d’olive et assaisonner au goût. Cuire au four 25 minutes. Retourner à mi-cuisson.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d’huile d’olive à feu moyen. Cuire l’oignon et l’ail 3 à 5 minutes, ou jusqu’à tendreté.
4. Ajouter le brocoli et le tofu. Cuire de 8 à 10 minutes.
5. Incorporer les champignons et cuire jusqu’à ce qu’ils soient tombés. Assaisonner au goût.
6. Pendant ce temps, préparer la sauce. Dans une casserole moyenne, fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine en fouettant constamment.
7. Verser graduellement le lait en continuant de fouetter jusqu’à l’obtention de la texture désirée. Ajouter les autres ingrédients de la sauce, toujours en fouettant.
8. Répartir les pommes de terre rôties dans deux bols. Garnir des légumes cuits, de la sauce et du fromage.

Notes

Est meilleur consommé immédiatement.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal