

Sauté asiatique



Ce sauté asiatique est un de ces plats rapides qui épatent sans effort ! Le croquant du chou et des poivrons, la richesse du tofu enrobé de sésame et l’umami de la sauce hoisin-soya créent un mélange de saveurs à la fois simple et irrésistible. Avec sa vinaigrette légère et rafraîchissante, ce plat est idéal pour les soirs où on veut bien manger sans passer des heures en cuisine. C’est coloré, nourrissant et vraiment satisfaisant—un incontournable pour apporter un peu de voyage dans votre assiette!

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 420

Lipides 18

Glucides 40

Fibres 10

Protéines 25

Sodium 830

Ingrédients

- 2 gousses d’ail hachées
- 2 oignons verts
- 454 g de Tofu (1 bloc) coupé en triangles

- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu ou frais
- 45 ml (3 c. à table) de sauce hoisin
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soya
- 1 ml (¼ de c. à thé) de poudre de cayenne
- ½ chou haché
- 1 poivron rouge en cubes
- Environ 120 g de vermicelles de riz
- 15 ml (1 c. à table) d'huile de sésame grillée
- 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de riz
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- Sel et poivre au goût
- Graines de sésames (optionnel)

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de Tahini (beurre de sésame)
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 5 ml (1 c. à thé) de miel
- 1 ml (½ c. à thé) de gingembre moulu
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau

Préparation

1. Dans une grande poêle, cuire le chou avec le vinaigre de riz, 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame, l'eau et le sel pendant environ 7 minutes à feu moyen, en remuant de temps en temps. Mettre de côté.
2. Dans la même poêle, à feu moyen, faire sauter 1 c. à soupe d'huile de sésame avec les poivrons environ 3-4 minutes. Retirer les poivrons et mettre de côté.
3. Ajouter l'ail et les parties blanches des oignons verts dans la poêle et cuire pendant 1 minute. Ajouter le tofu et faire sauter encore 1-2 minutes.
4. Ajouter la sauce hoisin, la sauce soya, le gingembre et le poivre de Cayenne dans la poêle. Cuire le tofu 5 minutes, le retourner, puis cuire 5 minutes supplémentaires. Mettre de côté.
5. Pendant ce temps, dans une casserole moyenne, porter de l'eau à ébullition. Cuire les vermicelles 1 minute, puis égoutter.
6. Préparer la vinaigrette et mettre de côté.
7. Mélanger le chou, les poivrons, les vermicelles et la sauce. Garnir avec le tofu, les parties vertes des oignons et les graines de sésame.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal