

Tofu teriyaki



Ce tofu teriyaki est une option végétalienne simple et savoureuse, adorée de nos nutritionnistes, idéale pour les soirs de semaine pressés. Parfaite pour découvrir le tofu ou pour les adeptes qui souhaitent varier les saveurs, cette recette marie une sauce légèrement sucrée au sirop d'érable à du tofu croustillant et des légumes croquants, pour un repas équilibré et riche en protéines végétales. Pour plus d'informations sur l'alimentation végétale, découvrez [notre guide du débutant au végétalisme](#).

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435

Lipides 13

Glucides 56

Fibres 5

Protéines 24

Sodium 960

Ingrédients

- 454 g (1 lb) de tofu extra ferme, coupé en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola (ou huile d'olive)

ari)

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup (ou sauce chili)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 2 poivrons de couleur, coupés en lanières
- 1 couronne de brocoli, coupée en fleurons
- 150 g (5 oz) de vermicelles de riz (ou 3 nids de ramen millet et riz brun de type Lotus Foods)

Préparation

1. Déposer les cubes de tofu dans un grand bol, saupoudrer de fécule de maïs et mélanger délicatement pour bien enrober.
2. Dans un grand poêlon antiadhésif, chauffer l'huile à feu moyen et cuire le tofu 6 à 8 minutes, en retournant, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.
3. Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, le sirop d'érable, le ketchup ou la sauce chili et le gingembre. Réserver.
4. Dans le même poêlon, ajouter et cuire les poivrons et le brocoli 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
5. Verser la sauce et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe et enrobe bien le tout.
6. Pendant ce temps, cuire les vermicelles de riz ou les ramen dans une grande casserole d'eau bouillante selon les instructions sur l'emballage. Égoutter.
7. Servir le tofu teriyaki sur les nouilles, garnir d'oignon vert et de graines de sésame si désiré.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec