

Tofu général tao réduit en sucre



Cette interprétation revisitée du tofu général tao est idéale pour ceux qui sont attentifs à leur consommation de sucre. Ce plat se distingue par son explosion de saveurs et l'intégration de légumes variés transformant ce plat en une option plus complète et délicieuse. Riche en fibres et fait à base de protéines végétales, cette recette est parfaite pour un repas équilibré et gourmand. Servir avec une portion de quinoa ou de riz brun pour un repas complet.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 17

Glucides 33

Fibres 5

Protéines 28

Sodium 780

Ingrédients

- 454 g (1 lb) de tofu extra ferme
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'huile de sésame

- 1 pincée de sel
- Poivre, au goût

Sauce :

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes (ou de poulet), réduit en sel
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya légère
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate (ou ketchup sans sucre)
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce piquante (de type Sriracha ou Red Hot)
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon

Sauté :

- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché
- 1-2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 poivrons de couleurs, coupés en lanières
- Une dizaine de champignons, coupés en tranches
- 1 courgette, coupée en dés
- 1 oignon, coupé en lanières
- Poivre, au goût

Garniture (facultative) :

- Oignon vert
- Graines de sésame

Préparation

1. Préchauffer le four à 220° C (425 °F) et recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
2. Dans un bol et avec vos mains, défaire le tofu en morceaux de la grosseur d'une bouchée. Ajouter la fécule de maïs, l'huile, saler et poivrer, bien mélanger et déposer le tofu sur la plaque à cuisson. Cuire 25 minutes au four en remuant 1-2 fois pendant la cuisson.
3. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.
4. Dans une poêle à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Ajouter le gingembre, l'ail et les légumes et cuire 3-5 minutes. Poivrer au goût.
5. Verser la sauce dans la poêle et mélanger. Laisser réduire 3 minutes.
6. Ajouter le tofu et cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien épaisse et le tofu bien enrobé.
7. Servir sur du quinoa ou votre féculent favori et garnir d'oignon vert et de graines de sésame, si désiré.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 1-2 mois au congélateur.

Pour avoir un tofu vraiment croustillant, il est préférable de le faire cuire au four ou encore au airfryer si vous en avez un. Vous pouvez quand même utiliser seulement la poêle et faire rôtir le tofu directement, mais vous n'obtiendrez pas exactement la même texture.



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

Nutritionniste Diététiste à Québec