

Salade repas au tofu mariné et légumes croquants



Une salade complète, fraîche et savoureuse, idéale pour un repas équilibré. Parfaite pour un pique-nique, elle combine couleurs et nutriments dans une assiette aussi nourrissante qu'appétissante. Recommandée par nos nutritionnistes, elle constitue une excellente option pour augmenter la consommation de légumes et de protéines végétales. Pour plus d'idées, visitez notre [Top 10 des recettes pour un pique-nique santé, simple et délicieux](#).

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Temps d'attente 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 485

Lipides 18

Glucides 52

Fibres 7

Protéines 29

Sodium 710

Ingrédients

Tofu:

- 1 bloc de 454 g de tofu extra ferme, déchiré en petits morceaux

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 7,5 ml (½ c. à soupe) de paprika fumé
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon
- Vaporisateur d'huile pour la cuisson

Salade:

- ½ chou rouge, râpé ou émincé
- 1 grosse carotte, râpée
- 1 poivron de couleur, coupé en lanières
- ½ concombre anglais, coupé en dés ou en lanières
- 250 ml (1 tasse) d'edamames écossés et surgelés, décongelés
- 3 oignons verts, hachés
- 140 g de nouilles (riz, ramen ou soba)

Vinaigrette :

- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachide naturel (ou beurre d'amandes ou beurre de sésame)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais ou mariné, haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 gousse d'ail, (5 ml / 1 c. à thé), hachée finement

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le tofu avec la sauce soya, le paprika fumé, la poudre d'ail et la poudre d'oignon. Laisser mariner au moins 30 minutes ou toute une nuit.
2. Dans un grand poêlon, chauffer à feu moyen-élevé et vaporiser d'huile. Ajouter le tofu et cuire environ 15 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et croustillant sur les côtés. Réserver.
3. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les nouilles selon les instructions du fabricant. Égoutter, puis rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson et éviter qu'elles ne collent. Réserver.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
5. Dans un grand bol, combiner le chou rouge, la carotte, le poivron, le concombre, les edamames et les oignons verts. Ajouter les nouilles refroidies.
6. Verser la vinaigrette sur la salade et bien mélanger.
7. Ajouter le tofu chaud et servir.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

ari certifiée sans gluten et des nouilles de riz,



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