

Sauté de poulet à l'arachide avec légumes et tofu râpé



Un de mes plats favoris pour un repas simple et nourrissant : des légumes croquants, du tofu râpé combiné à du poulet tendre, et une sauce à l'arachide onctueuse. Complétez avec un grain entier pour un mets complet et satisfaisant !

Cette recette est très polyvalente ! Vous pouvez remplacer le poulet par des crevettes, du tempeh ou simplement doubler la quantité de tofu.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 230

Lipides 11

Glucides 12

Fibres 4

Protéines 22

Sodium 414

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
- 250 g (3/4 lb) de poitrine de poulet, en cubes

- 454 g (1 bloc) de tofu extra-ferme, râpé
- 1 sac de 675 g (1 ½ lb) de légumes mélangés surgelés (poivrons, oignons, courgettes, champignons)
- ½ aubergine, en dés
- 250 ml (1 tasse) de chou, râpé

Pour la sauce

- 60 ml (¼ tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide naturel
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable (ou de miel)
- 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika fumé
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sauce poisson

Préparation

1. Dans une grande poêle antiadhésive (ou un wok) à feu moyen-vif, chauffer l'huile. Ajouter l'oignon et l'ail et le gingembre, cuire 2-3 minutes.
2. Ajouter le poulet dans la poêle et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit bien doré et qu'il perde sa teinte rosée à l'intérieur, environ 5-7 minutes.
3. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver.
4. Incorporer le tofu râpé, les légumes surgelés (ou frais), l'aubergine et le chou. Poursuivre la cuisson 10 minutes en remuant régulièrement.
5. Verser la sauce dans la poêle. Réduire le feu à doux et mélanger pour bien enrober les légumes et les protéines. Laisser mijoter 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que tous les ingrédients soient bien imprégnés*.
6. Servir immédiatement, accompagné de votre féculent préféré, comme du quinoa, des pâtes ou du riz brun.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

*Si la sauce n'est pas suffisamment épaissie à la fin de la cuisson, mélanger 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs avec un peu d'eau froide. Ajouter ce mélange à la poêle chaude et remuer jusqu'à épaississement.



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