



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes sautés

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Sauté tofu tex mex aux légumes



INGRÉDIENTS

2 blocs de tofu, en cubes
1 citron, pressé et zesté
1 oignon d'Oka, haché
150 grammes de pois mange-tout
1 tige de menthe, haché finement
350 grammes de carottes d'Oka, en rondelles
350 grammes de vermicelles de riz
1 pincée épice tex mex
30 ml de vinaigre de riz

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Trancher les carottes en rondelles fines, zester et presser le jus du citron, peler et hacher finement l'oignon, le tofu en dés et hacher le basilic.

Plonger les vermicelles dans la casserole d'eau bouillante, cuire 4 minutes, égoutter, ajouter un filet d'huile d'olive et réserver.

Dans une poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile à feu moyen, cuire les oignons 2 minutes, ajouter le tofu, saler, poivrer et cuire 2 minutes par côté. Transférer et assaisonner avec le mélange d'épices. Réserver.

Chauffer un filet d'huile dans la même poêle à feu moyen, y ajouter les carottes, cuire 2 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir, Ajouter les pois, la moitié du jus de citron, saler, poivrer et cuire 2 minutes.

Aux vermicelles, ajouter le vinaigre et le jus de citron restant, mélanger et assaisonner avec sel et poivre.

Monter les assiettes en répartissant les vermicelles, déposer les légumes et le tofu en garnissant de basilic restant et le zeste de citron désiré.

TEMPS

15

RÉSULTAT

4


au jour le jour

bon appétit