

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

CHOP SUEY VÉGÉTARIEN

INGRÉDIENTS

¾ tasse de riz blanc à grains longs

1 ½ tasse d'eau

350 g de tofu extra ferme coupé en cubes de ½ pouce

2 c. à soupe d'huile de canola

SAUCE AU MISO

3 c. à soupe de miso blanc*

2 c. à soupe de vinaigre de riz

2 c. à soupe d'eau

1 c. à soupe de miel

1 c. à soupe d'huile de sésame

1 tasse de céleri, coupé en tranches diagonales de ¼ po

1 tasse de champignons, coupés en tranches

1 tasse de poivron rouge, coupé en lanières de ¼ po

1 ½ tasse de fèves germées

2 c. à thé de gingembre râpé

1 c. à thé d'ail émincé



* Le miso ayant une forte teneur en sodium, il doit être utilisé avec parcimonie, simplement pour relever la saveur des plats. Choisir le miso le plus faible en sodium. Celui que nous avons utilisé renfermait 140 mg de sodium par cuillère à thé.

PRÉPARATION

- 1 Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle antiadhésive. Y faire dorer le tofu 2 ou 3 minutes de chaque côté. Retirer le tofu de la poêle et réserver. Laisser le reste d'huile dans la poêle et réserver.
- 2 Préparer le riz : mettre l'eau dans une casserole et amener à ébullition. Ajouter le riz et le laisser mijoter de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il ait absorbé l'eau. Retirer du feu.
- 3 Préparer ensuite la sauce au miso. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le miso, le vinaigre de riz, l'eau, le miel et l'huile de sésame. Réfrigérer.
- 4 Faire chauffer à feu vif la poêle ayant servi à la cuisson du tofu. Y faire sauter le céleri, les champignons, les poivrons rouges, les fèves germées, le gingembre et l'ail pendant 2 ou 3 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir, mais soient encore croquants.
- 5 Ajouter la sauce au miso et le tofu. Laisser mijoter 2 ou 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait réduit et que le sauté soit bien chaud.
- 6 Servir immédiatement sur un lit de riz.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéines + 2 éq. féculents
+ 2 éq. légumes

Calories	367 Kcal
Protéines	14 g
Glucides	45 g
Fibres	4 g
Lipides	12 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	357 mg
Potassium	490 mg
Phosphore	237 mg

Conseil : Notre sauce au miso est délicieuse avec de nombreuses combinaisons légumes-protéines. N'hésitez pas à créer votre propre chop suey : les possibilités sont infinies!