

PRÉPARATION : 15 MINUTES

REPOS : 6 HEURES

CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

TOFU POÊLÉ AU MIEL, À LA MOUTARDE ET AU CURCUMA



INGRÉDIENTS

Marinade

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 c. à soupe de miel

2 c. à thé de moutarde de Dijon

2 c. à thé de curcuma

2 c. à thé de cumin

1 bloc (454 g) de tofu ferme, coupé en cubes

1 c. à thé d'huile d'olive

2 tasses de brocoli, coupé en fleurons

1 tasse de poivron, coupé en lanières

2 c. à soupe d'eau

2 c. à soupe de vinaigre blanc

150 g de nouilles de riz

Valeur nutritive

PAR PORTION :

¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. protéine + 2 éq. féculent +
1½ éq. légume

Calories	359 Kcal
Protéines	13 g
Glucides	47 g
Fibres	2 g
Lipides	14 g
Gras saturés	2 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	120 mg
Potassium	406 mg
Phosphore	216 mg

PRÉPARATION

- 1 Dans un contenant refermable assez grand pour contenir les morceaux de tofu, mélanger l'huile d'olive, le miel, la moutarde, le curcuma et le cumin. Ajouter le tofu et enrober chaque morceau. Placer au réfrigérateur et laisser mariner environ 6 heures.
- 2 Dans une poêle antiadhésive, chauffer 1 c. à thé d'huile d'olive à feu moyen. Égoutter le tofu et conserver le reste de la marinade. Faire griller le tofu pendant 2 minutes de chaque côté. Procéder en 2 fois si nécessaire.
- 3 Badigeonner du reste de la marinade. Couvrir et réserver.
- 4 Ajouter le brocoli, le poivron, l'eau et le vinaigre. Faire sauter pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit évaporée et que les légumes soient tendres, mais encore croquants.
- 5 Pendant ce temps, cuire les nouilles selon les directives du fabricant.
- 6 Servir le tofu avec les nouilles et les légumes.

Note : Côté marinade, le tofu n'est pas capricieux. Vous pouvez le préparer la veille et le laisser mariner plus longtemps. Il n'en sera que plus savoureux. À l'inverse, si le temps vous manque, 30 minutes suffiront pour lui apporter de la saveur. Une marinade ayant servi pour de la viande ou du poisson cru ne doit pas être utilisée en fin de cuisson ou après la cuisson puisqu'elle contient des bactéries pathogènes. Toutefois, il n'y a aucun danger à utiliser la marinade ayant servi pour le tofu.