



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Tofu pané

Rendement : 5 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1	bloc de tofu ferme (454 g ou 1 lb), en tranches	1
½ tasse	lait	125 ml
1 c. à table	moutarde	15 ml
1 c. à table	persil séché	15 ml
1 gousse	ail, émincée	1 gousse
Pincée	sel	Pincée
1 tasse	chapelure	250 ml
1 c. à table	huile végétale	15 ml
Facultatif :	poivre parmesan, râpé fines herbes fraîches ou séchées	

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un bol, fouetter le lait, la moutarde et l'ail.
3. Dans un autre bol, mélanger la chapelure, le persil, le sel et les ingrédients facultatifs, au goût.
4. Tremper le tofu dans le mélange de lait, puis dans le mélange de chapelure. Bien enrober.
5. Chauffer l'huile dans une poêle à frire moyenne à feu moyen-élevé. Frire chaque tranche jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.

Suggestion : Servir avec une trempette.

Valeur nutritive pour 140 g	
Calories	180
Lipides	9 g
saturés	1 g
+ trans	0 g
Sodium	135 mg
Glucides	15 g
Fibres	2 g
Sucre	3 g
Protéines	10 g
Calcium	60 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
½	Produits céréaliers
1	Viandes et substituts

