



# Tofu grillé

Rendement 5 portions pour enfant

## Ingrédients

Système impériale	Ingrédients	Système métrique
1 bloc (1 lb)	tofu ferme, tranché	1 bloc (454 g)
2 c. à soupe	huile végétale	30 ml

## Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Mettre les tranches de tofu sur une plaque à biscuits recouverte de papier-parchemin.
3. Enduire d'huile au pinceau (sauf si elles ont été marinées).
4. Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les tranches soient dorées.

*Note :* le tofu peut être mariné dans une sauce soya à faible teneur en sel, avec de l'ail, ou dans une sauce barbecue pendant une heure avant la cuisson.

## Autre préparation possible

1. Enduire une poêle avec un aérosol de cuisson et chauffer à feu moyen-élevé.
2. Ajouter le tofu. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
3. Tourner les tranches de bord et cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

*Note :* le tofu peut être mariné dans une sauce soya avec de l'ail, ou dans une sauce barbecue pendant une heure avant la cuisson.

### Valeur nutritive pour 90 g (2 oz)

**Calories** 110

**Lipides** 8 g

Saturés 1 g

+ trans 0 g

**Sodium** 35 mg

**Glucides** 2 g

Fibres 1 g

Sucres 0 g

**Protéines** 6 g

Calcium 30 mg

Fer 1 mg

### Portions selon le Guide alimentaire

1 Viandes et substituts