



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

Sauce au tofu pour pâtes

Rendement : Au moins 8 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
1 bloc (1 lb)	tofu ferme, émietté	1 bloc (454 g)
2 c. à soupe	huile végétale	30 ml
½	oignon haché	½
2 gousses	ail, émincé	2 gousses
1	poivron rouge, haché	1
1 tasse	champignons, tranchés	250 ml
2 boîtes (28 oz)	tomates broyées ou en dés, à faible teneur en sodium	2 boîtes de 796 ml
1 c. à soupe	basilic	15 ml
1 c. à thé	origan	5 ml
1 c. à thé	thym	5 ml
½ c. à thé	sel	2 ml
Facultatif :	poivre pâte de tomates sucre	

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter l'ail, puis cuire pendant deux minutes.
3. Ajouter le poivron et les champignons. Cuire à feu moyen jusqu'à ce que le liquide des champignons se soit évaporé.
4. Ajouter les tomates, le tofu et les épices et faire mijoter de 30 à 60 minutes. Ajouter le sucre si la sauce est trop acide. Ajouter la pâte de tomates si la sauce est trop liquide. Assaisonner avec sel et poivre (facultatif).

Valeur nutritive

pour 200 g (¾ tasse)

Calories 110

Lipides 5 g

Saturés 0,5 g

+ trans 0 g

Sodium 180 mg

Glucides 11 g

Fibres 2 g

Sucres 6 g

Protéines 5 g

Calcium 50 mg

Fer 1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Légumes et fruits

½ Viandes et substituts

