



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

Sauté aux légumes et au tofu

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
½ tasse	huile végétale	125 ml
5 blocs (de 1 lb)	tofu ferme	5 blocs de 454 g
4 têtes	brocoli coupé en petits fleurons	4 têtes
5	carottes, pelées et tranchées	5
4 branches	céleri tranché	4 branches
4	poivrons verts ou rouges, tranchés	4
1 botte	oignons verts tranchés	1 botte
Sauce-marinade :		
2 tasses	sauce soya faible en sodium	500 ml
2 tasses	eau	500 ml
8 gousses	gousses d'ail, émincées	8 gousses
1 c. à soupe	gingembre, râpé	15 ml
Épaississant :		
½ tasse	eau	125 ml
¼ tasse	fécule de maïs	60 ml
Facultatif :		
	champignons	
	pak-choï	
	chou-fleur	
	pois mange-tout	

Note 1 : La suite et trouve à la page 2.

Note 2 : Valeur nutritive est indiquée à la page 2.



Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la sauce-marinade au mélangeur à main ou au mélangeur.
2. Couper le tofu en petits cubes. Verser la moitié de la marinade sur le tofu et laisser mariner de 2 à 3 heures ou toute la nuit. Égoutter et jeter le liquide.
3. Dans une grande poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-élevé. En petites quantités, faire dorer le tofu. Réserver dans un bol en acier inoxydable couvert, au four, jusqu'à ce que tout le tofu soit cuit.
4. Pendant ce temps, faire chauffer l'autre moitié de l'huile dans un wok, une grande poêle ou une grande casserole. Ajouter le brocoli et faire revenir 5 minutes. Ajouter la sauce-marinade et brasser pour bien la répartir.
5. Ajouter les carottes, les oignons verts et les poivrons, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les fleurons de brocoli soient tendres et d'un vert intense.
6. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Ajouter aux légumes et mélanger jusqu'à épaississement. Ajouter le tofu et mélanger pour couvrir de sauce.

Valeur nutritive	
pour 125 g	
Calories	110
Lipides	6 g
Saturés	0,5 g
+ trans	0 g
Sodium	430 mg
Glucides	6 g
Fibres	1 g
Sucres	2 g
Protéines	8 g
Calcium	90 mg
Fer	1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
1 Légumes et fruits	
½ Viandes et substituts	