



**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 au tofu et aux légumes

Donne 5 portions pour enfants

## Ingrédients

Mesures impériales	Ingrédients	Mesures métriques
2 c. à soupe	huile végétale	30 ml
1 bloc (1 lb)	tofu ferme	1 bloc (454g)
½	tête de brocoli, coupée en petits fleurons	½
1	carotte, pelée et tranchée	1
½	poivron rouge ou vert, tranché	½
1	oignon vert, haché	1
Sauce-marinade :		
3 c. à soupe	sauce soya faible en sodium	45 ml
¼ tasse	eau	60 ml
1 gousse	ail, émincé	1 gousse
1 c. à thé	gingembre, râpé	5 ml
Épaississant :		
2 c. à soupe	eau	30 ml
1 c. à thé	fécule de maïs	5 ml
Facultatif :		
	champignons	
	pak-choï	
	céleri	
	chou-fleur	
	pois mange-tout	

## Préparation

1. Mélanger les ingrédients de la sauce-marinade.
2. Couper le tofu en bouchées pour enfants. Verser la moitié de la sauce-marinade sur le tofu.
3. Recouvrir, réfrigérer et laisser mariner de 2 à 3 heures ou toute la nuit. Égoutter et jeter le liquide.

*Note 1* : La suite figure à la page 2.

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



4. 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.
5. 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 mélanger.
6. Ajouter les carottes, les oignons verts et le poivron, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les fleurons de brocoli soient tendres et d'un vert intense.
7. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau. Ajouter aux légumes et mélanger jusqu'à épaississement.
8. Ajouter le tofu et mélanger pour couvrir de sauce.

*Note 3* : Pour un sauté teriyaki, ajouter 2 c. à table (30 ml) de miel ou de sirop d'érable dans la marinade.

<b>Valeur nutritive</b>	
pour 180 g	
<b>Calories</b>	140
<b>Lipides</b>	8 g
	Saturés 1 g
	+ trans 0 g
<b>Sodium</b>	420 mg
<b>Glucides</b>	9 g
	Fibres 2 g
	Sucres 3 g
<b>Protéines</b>	8 g
Calcium	50 mg
Fer	1,5 mg

<b>Portions selon le</b>
<b>Guide alimentaire</b>
1 Légumes et fruits
1 Viandes et substituts