



## Se préparer à l'examen médical annuel

- Prenez rendez-vous avec votre médecin ou votre infirmière praticienne pour un examen de santé périodique;
- Préparez à l'avance une liste des questions que vous désirez poser;
- Apportez vos médicaments ainsi que la liste des tests ou des traitements effectués par les spécialistes que vous avez consultés;
- Avant de repartir, faites le tour des sujets abordés et prenez des notes au besoin.

# Sauté de tofu pour deux

## Portions : 2

1	paquet de tofu ferme, en cubes	1
1 c. à table	sauce soya réduite en sodium	15 mL
1/2 c. à thé	fécule de maïs	2 mL
1 c. à thé	huile de sésame (au choix)	5 mL
1	gousse d'ail, émincée	1
1/4 c. à thé	poivre	1 mL
1 c. à thé	gingembre frais, émincé	5 mL
3 tasses	légumes au choix, tranchés	750 mL
1 c. à table	huile végétale	15 mL
1 tasse	nouilles de grains entiers ou riz brun, cuit(es) et chaud(es)	250 mL

## Instructions :

- Dans un petit bol, mélanger la sauce soya, la fécule, l'huile de sésame, l'ail, le poivre et le gingembre. Bien mélanger et réserver.
- Laver et couper tous les légumes. Réserver.
- Faire chauffer l'huile dans un grande poêle ou dans un wok. Y ajouter les légumes qui prennent plus de temps à cuire (par exemple, carottes, céleri, oignons). Faire sauter les légumes à intensité élevée jusqu'à ce qu'ils soient cuits mais encore croquants.
- Ajouter les cubes de tofu et les légumes à cuisson rapide (par exemple, pois mange-tout, fèves germées) jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
- Ajouter aux légumes le mélange de sauce soya. Mélanger jusqu'à ce que le tout épaississe.
- Servir sur du riz brun ou des nouilles à grains entiers.

## Information sur la nutrition:

Par portion : 490 calories, 18 g gras, 2,5 g gras saturés, 0 g gras trans, 0 mg cholestérol, 450 mg sodium, 55 g glucides, 7 g fibres, 1 g sucres, 24 g protéines, 45 % VQ vitamine A, 15 % VQ vitamine C, **35 % VQ calcium, 0 % VQ vitamine D.**

Recette adaptée de "Pam Cooks-Favourite Recipes from the Trillium Cooking School".

