



## Sauté de légumes au tofu

Donne 6 portions

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Allergènes courants : blé et soya

### Matériel :

- Couteau
- Grande poêle antiadhésive
- Planche à découper
- Cuillère en bois
- ou wok
- Tasses et cuillères à mesurer
- Fouet
- Petit bol

### Ingrédients :

1 chou-fleur, coupé en fleurons

1 brocoli, coupé en fleurons

1 poivron rouge, coupé en dés

1 poivron vert, coupé en dés

425 g/15 oz (1 boîte) de maïs miniatures

80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sauce de soya réduite en sodium

60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de bouillon de poulet sans sodium

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre

15 ml (1 c. à soupe) de sucre

2 gousses d'ail, émincées ou écrasées

15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

1 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive ou de canola

525 ml (450 g) de tofu nature à pâte ferme, coupé en dés

Riz brun ou pâtes de blé entier

### Préparation :

1. Nettoyez et hachez le chou-fleur, le brocoli et les poivrons.
2. Ouvrez la boîte de maïs miniatures et égouttez.
3. Dans un petit bol, mélangez la sauce de soya, le bouillon de poulet, le vinaigre, le sucre, l'ail et la fécule de maïs.
4. Faites chauffer à feu moyen l'huile dans une grande poêle antiadhésive ou un wok. Dans une grande poêle antiadhésive ou un wok, faites chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif.
5. Faites revenir le tofu jusqu'à ce qu'il soit doré. Réservez dans une assiette.
6. Dans la poêle ou le wok, ajouter le reste de l'huile et faites sauter le chou-fleur pendant 5 minutes.
7. Ajoutez le brocoli, les poivrons et les maïs miniatures dans la poêle jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, soit pendant environ 7 minutes.
8. Enduisez les légumes et le tofu du mélange de sauce de soya.
9. Faites chauffer jusqu'à ce que la sauce épaississe, soit pendant environ 2 minutes.
10. Servez sur du riz brun cuit ou des pâtes de blé entier.

Traduction et adaptation d'une recette tirée de *Collective Kitchen Cookbook*