

Pochettes de tofu à l'orange

Ajouter un peu de magie à votre tofu avec cette marinade d'agrumes savoureuse. Pour agrémenter vos repas de tous les jours, servez le tofu grillé dans un sandwich, sur un lit de légumes verts, dans une soupe ou sur une salade de pâtes. Les possibilités sont infinies.



Végétarien



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
10 min



PORTIONS
6

Ingrédients

- 1 bloc de 350g de tofu extra ferme
- 2 ml (½ c. à table) de zeste d'orange
- 45 ml (3 c. à table) de jus d'orange
- 30 ml (2 c. à table) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 1 gousse d'ail râpé
- 1 ml (¼ c. à thé) de sauce chili Sriracha (sauce piquante)
- 3 pitas de grains entiers coupés en deux
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 150 ml (⅔ tasse) de carottes râpées
- 6 petits quartiers de lime

Préparation

1. Couper le tofu en 12 tranches et réserver.
2. Dans un plat peu profond, fouetter le zeste et le jus d'orange, la sauce soya, l'huile, le gingembre, l'ail et la sauce chili. Ajouter le tofu et mélanger pour bien enrober. Laisser mariner pendant au moins 15 minutes ou couvrir et réfrigérer jusqu'à une journée.
3. Réserver la marinade, déposer les tranches de tofu sur la grille préalablement huilée et cuire à feu moyen-élevé pendant environ 8 minutes, en tournant une fois à mi-cuisson, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Retirer et mélanger avec la marinade réservée.
4. Farcir chaque moitié de pita d'épinards, de carottes et de 2 tranches de tofu grillé. Presser le jus de lime sur le dessus.

Trucs

- ✓ Les **petits chefs** peuvent vous aider à fouetter la marinade et à ajouter les tranches de tofu. Ils peuvent également farcir les moitiés de pita.
- ✓ Incorporez le **tofu grillé** à un sauté de **bok choy** et de **lanières de poivron**.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

