

Souper

4 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 20 MINUTES

Riz brun frit au tofu et aux légumes

Cette recette utilise du riz brun riche en fibres et du tofu pour les protéines. Elle est idéale pour incorporer les légumes restants.

INGRÉDIENTS

2/3 tasse de riz brun, non cuit
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 carotte moyenne, pelée et coupée en dés
1/2 tasse d'edamames
1 c. à soupe d'huile de sésame
2 gousses d'ail, émincées
1 bloc de tofu ferme, coupé en dés
3 c. à soupe d'aminos de coco
1 c. à soupe de graines de sésame
1 c. à soupe d'oignons verts, hachés

PRÉPARATION

1. Cuire le riz brun selon les instructions de l'emballage. Lorsqu'il est prêt, laisser refroidir légèrement.
2. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter l'huile et les carottes. Faire revenir en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les carottes sont tendres (environ 5–7 minutes).
3. Ajouter le riz cuit, les edamames, l'ail et l'huile de sésame dans la poêle. Cuire pendant 3–5 minutes.
4. Ajouter le tofu et les aminos de coco. Remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène et cuire encore 1–2 minutes.
5. Répartir dans des bols et garnir de graines de sésame et d'oignons verts.

NOTES

- Recette savoureuse et polyvalente avec des légumes frais ou surgelés comme les carottes, le maïs, la courgette ou le chou. Tout fonctionne! Plus de légumes apportent plus de fibres au repas.
- Ajoutez du gingembre ou des flocons de piment pour plus de saveur; les épices sèches se conservent jusqu'à 6 mois et sont adaptées pour le régime rénal.
- La version végétalienne omet l'œuf, qui peut être ajouté au goût.
- Le tofu est une protéine complète, riche en fer et en calcium, faible en gras saturés, et très polyvalent en cuisine.
- Le tofu ferme convient bien pour les sautés et la cuisson au four; le presser améliore la texture mais n'est pas obligatoire.
- Le tofu absorbe bien les marinades et se congèle facilement pour la préparation des repas à l'avance.
- Utilisez les aminos de coco, une solution de rechange à faible teneur en sodium à la sauce soya, soutenant les régimes faibles en sodium et adaptés au régime rénal.
- Trouvez plus d'informations sur la cuisine faible en sodium dans notre première édition.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : 1/4 de la recette / Calories : 322 / Lipides : 16 g / Glucides : 35 g / Fibres : 4 g / Sucres : 4 g / Protéines : 13 g / Sodium : 229 mg