

PRÉPARATION : 30 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

BOL DE VERMICELLES DE RIZ AU TOFU



INGRÉDIENTS

400 g de tofu extra-ferme

2 c. à thé d'huile végétale

Sauce

¼ tasse d'huile de canola

3 c. à soupe de jus de lime

1 c. à thé de zeste de lime

½ gousse d'ail, râpée

2 c. à soupe de miel

2 c. à thé de gingembre frais, finement râpé

1 c. à thé de sauce soya réduite en sodium*

1 c. à thé de sauce hoisin

1 c. à thé d'huile de sésame grillé

½ c. à thé de sambal oelek

Salade

150 g de vermicelles de riz

Huile végétale

1 tasse de carottes, râpées

1 tasse de concombre anglais, en dés

6 radis, en fines juliennes

4 oignons verts, en rondelles

½ tasse de feuilles de menthe ou de coriandre, ciselées

1 tasse d'arachides non salées

Poivre au goût

PRÉPARATION

- 1 Presser le tofu pour enlever l'excès d'eau et le couper en cubes d'environ 1 cm.
- 2 Dans un petit bol, à l'aide d'une cuillère, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
- 3 Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire le tofu 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il commence à devenir croustillant.
- 4 Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition et cuire les vermicelles selon les instructions de l'emballage. Égoutter et remettre les vermicelles dans la casserole. Verser un filet d'huile pour éviter que les vermicelles n'adhèrent les uns aux autres.
- 5 Répartir les vermicelles, le tofu et la salade dans 4 bols. Napper de sauce et garnir d'arachides.

* Vérifier l'étiquette afin de choisir une sauce soya réduite en sodium sans additifs de potassium.

Valeur nutritive

Par portion : ¼ de la recette

Calories	665 Kcal
Protéines	22 g
Glucides	58 g
Fibres	8 g
Sucres	16 g
Lipides	42 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	144 mg
Potassium	690 mg
Phosphore	319 mg