



DU TOFU AU MENU POUR BIEN MANGER SANS TROP DÉPENSER

Le tofu est un aliment qu'on cuisine peu. Pourtant, il est intéressant de l'intégrer à nos plats puisqu'on peut facilement lui donner la saveur de notre choix!

Pourquoi acheter du tofu? Parce que...

- C'est une source de protéines et de bons gras.
- Il est peu coûteux: un bloc de tofu de 450 g coûte environ 2,50 \$ et peut nourrir facilement 4 personnes.
- Il s'intègre à une très grande variété de plats. On retrouve le tofu sous différentes textures : mou (soyeux), mi-ferme, ferme et extra-ferme. Il peut donc être intégré à plusieurs repas, du déjeuner au souper en passant par le dessert.

Comment le cuisiner?

Tofu mou :

- S'intègre principalement aux plats plus liquides comme les potages, smoothies, trempettes, glaçages, poudings et soupes.

Tofu ferme :

- Très solide donc ne se défait pas à la cuisson.
- On peut le faire frit, mariné ou encore grillé.
- Il s'intègre en cubes dans une salade ou un sauté de légumes ou râpé pour remplacer la viande hachée dans le pâté chinois et le spaghetti.



Suivez-nous sur Facebook!



Pour un repas qui remplira bien l'estomac, il est préférable d'utiliser du tofu ferme, car il contient plus de protéines que le tofu mou.

Cette capsule est une initiative des infirmières scolaires du CIUSSS de l'Estrie - CHUS (CLSC King Ouest) membre de l'Alliance sherbrookeoise pour des jeunes en santé qui regroupe également la Ville de Sherbrooke, la Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke, le Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est, Sherbrooke Ville en Santé et plusieurs organismes communautaires. Pour plus d'information, visitez le alliancesherbrookeoise.ca.

RECETTE FACILE

TOFU À LA MÉDITERRANÉENNE (DONNE 6 PORTIONS)

Ingrédients



1 bloc de 454 g de tofu ferme



1 poivron jaune



1 oignon jaune



1 gousse d'ail



1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive ou de canola



Sel et poivre au goût



Une boîte de 796 ml de tomates en dés réduite ou sans sodium



Préparation

- 1) Couper le tofu et le poivron en cubes.
- 2) Hacher l'oignon et l'ail.
- 3) Dans une grande poêle à feu élevé, dorer l'oignon, l'ail et le poivron dans l'huile pendant 2 minutes.
- 4) Ajouter le tofu et faire revenir 5 minutes.
- 5) Saler et poivrer au goût.
- 6) Ajouter les tomates en dés et porter à ébullition. Réduire le feu pour laisser mijoter à découvert* pendant 15 à 20 minutes.

Plusieurs options s'offrent à vous :

- Vous pouvez le servir sur du riz ou avec un pain pita.
- Vous pouvez aussi ajouter des olives Kalamata et du fromage Feta pour avoir une assiette méditerranéenne.

* À découvert : Sans déposer de couvercle sur le récipient.