



Sauté de tofu et de champignons



Portions
3



Temps de préparation
10 Minutes



Temps de cuisson
20 Minutes



Contributeur
Ky Anh Alex Nguyen – BASc,
étudiante à la maîtrise en santé
publique en nutrition et diététique

- 1 bloc Tofu ferme, coupé en cubes de 1 pouce
- 1 tasse Champignons shiitake, en tranches
- 1 tasse Champignons enoki
- 2 Gousses d'ail – hachées
- 1 c. à s. Sauce soya à teneur réduite en sodium
- 1 à thé Sucre
- 1 c. à s. Sauce aux huîtres
- 1 c. à s. Huile d'olive

**vous pouvez utiliser n'importe quel type de champignons*

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen élevé, ajouter les cubes de tofu et poêler jusqu'à ce qu'ils soient dorés, pendant environ 2 minutes de chaque côté.
2. Retirer le tofu de la poêle et laisser reposer. Ajouter l'ail haché dans la poêle et remuer à feu moyen jusqu'à ce que le parfum s'en dégage. Ajouter les champignons et poêler pendant 2 minutes.
3. Dans un bol, mélanger la sauce soya, la sauce aux huîtres, le sucre et 2 c à s. d'eau.
4. Ajouter le tofu au mélange de sauce et verser dans la poêle. Remuer jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés, pendant une autre minute. Servir chaud sur du riz.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement