Tofu sauté, brocoli et sésame

Tofu doré, brocoli croquant et sauce soja-sésame.

30 min | 3 portions | Facile

Ingrédients

300 g	Tofu ferme
400 g	Brocoli
1 cs	Huile de sésame
2 cs	Sauce soja (shoyu)
10 g	Gingembre
2 gousse	Ail
200 g	Riz complet
500 ml	Eau

Préparation

1. Cuisez le riz complet dans l'eau 25 minutes.
   25 min
2. Dorez le tofu en cubes dans l'huile de sésame.
3. Ajoutez brocoli, ail et gingembre, sautez 5 minutes, déglacez à la sauce soja.
   5 min

Conseils

Pressez le tofu 15 minutes dans un linge pour qu'il dore mieux.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**486 kcal**
Protéines	**27,1 g**
Glucides	**64,3 g**
dont sucres	**2,8 g**
Lipides	**16,1 g**
dont saturés	**2,5 g**
Fibres	**8,4 g**
Sel	**1,6 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Gluten, Soja, Sésame

A vérifier (allergènes non documentés) : Sauce soja (shoyu).

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/tofu-saute-brocoli-et-sesame/