

Sauté Général Tao en plaque

NOMBRE DE PORTIONS: 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 30 MINUTES



PRÉPARATION DE LA PROTÉINE

INGRÉDIENTS

- 1 bloc de tofu extra-ferme nature (454 g)
- 1 poivron rouge orange ou jaune
- ½ couronne de brocolis
- ¼ tasse (60 ml) d'huile végétale (sésame, arachide, canola ou autre) pour le tofu + 2 c. à soupe (30 ml) pour les légumes.
- ¼ tasse (60 ml) de fécule de maïs
- 3 c. à soupe (45 ml) de chapelure Panko.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Mettre du papier parchemin sur une plaque de cuisson.
3. Couper les poivrons en lanières et le brocoli en petits morceaux. Mettre dans un bol avec l'huile (2 c. à soupe).
Bien mélanger et réserver.
4. Couper le tofu en petits cubes (environ 1,5cm par 1,5cm).
5. Dans un bol, enrober les blocs de tofu de la fécule de maïs. Ajouter l'huile (¼ tasse) et bien mélanger. Étendre le tofu sur le papier parchemin et saupoudrer la chapelure Panko sur les blocs de tofu.
6. Cuire au four 15 minutes. Ajouter les légumes et cuire un autre 10 minutes. (Un 5 minutes supplémentaire pourrait être nécessaire).
7. Pendant la cuisson, vous pouvez préparer la sauce! (voir plus bas).
8. Une fois que tout est cuit, déposer le tofu et les légumes dans un grand bol et ajoute la sauce. Bien mélanger.
Accompagner de riz.

Sauté Général Tao en plaque

PRÉPARATION DE LA SAUCE

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe (30 ml) de cassonade
- ½ tasse de bouillon de légumes
- ¼ tasse de sauce soya
- ¼ tasse de vinaigre de riz
- ¼ tasse de ketchup
- 1 c. à soupe féculé de, mais
- 1 c. à thé de sriracha



PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, chauffer tous les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition puis retirer du feu. En refroidissant, la sauce épaissira.