

Allégro



4%
MATIÈRES
GRASSES +
PROTEINES
+ CALCIUM

WOK DE LÉGUMES ET TOFU AUX ÉCLATS D'ARACHIDES, CITRON ET FROMAGE ALLÉGRO 4 % HERBES ET ÉPICES



- + 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- + 500 ml (2 tasses) de légumes frais au choix (petits pois, germes de soya, tomates cerises, brocoli, chou-fleur, etc.), en fines lanières ou petits bouquets
- + 125 ml (1/2 tasse) de tofu, en cubes
- + 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre, finement haché
- + jus de 1 citron
- + 60 ml (1/4 de tasse) d'arachides non salées, concassées
- + 125 ml (1/2 de tasse) de fromage Allégro 4 % herbes et épices, en petits cubes
- + sel et poivre, au goût

Dans un wok, faire chauffer l'huile à feu vif. Ajouter les légumes et le tofu et faire sauter 3 minutes, en remuant constamment. Réduire le feu à intensité moyenne. Ajouter le gingembre et le jus de citron. Poursuivre la cuisson 1 minute puis ajouter les arachides et le fromage Allégro 4 % herbes et épices. Saler légèrement et poivrer. Faire sauter encore 30 secondes. Servir immédiatement.

Suggestion : Servir sur du riz au jasmin parsemé de feuilles de coriandre.

Nutri-note : Cette recette combine les bienfaits des arachides et de la protéine de soya en matière de santé cardiovasculaire au goût savoureux d'épices et de fines herbes du fromage Allégro. Elle se cuisine en moins de cinq minutes et garde tout son bon goût une fois réchauffée, le lendemain!

Source de fer
Bonne source de calcium et de vitamine C

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 4 1/2 minutes
Nombre de portions : 4