

Recette cuisine fitness : bâtonnets de tofu aux pleurotes



Une recette cuisine fitness à base de tofu. Le tofu est une pâte blanche peu odorante, issue du caillage du lait de soja .

Temps de préparation : 20 mn **Temps de cuisson** : 15 min

Valeur calorique : 216 **Protides** :9 g **Lipides** : 17g
Glucides :4 g

Ingrédients :

Pour 4 personnes

200 gde tofu

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe de jus de citron vert

½ cuillère à soupe de poudre de curry

2 cuillères à soupe de sauce soja

1 oignon

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

40 gde pleurotes

1 cuillère à soupe de farine

100 gde crème fraîche

3 cuillères à soupe de vin blanc

Noix de muscade

Poivre de Cayenne

1 oignon nouveau

Préparation

1° Couper le tofu en bâtonnets, saler et poivrer. Mélanger le jus de citron vert avec la sauce de soja et le curry puis laisser mariner le tofu dans la sauce pendant environ 15 mn.

2° Eplucher et hacher l'oignon, les faire suer dans une poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile chaude. Nettoyer les pleurotes, puis les couper en petits morceaux. Les faire cuire à feu doux avec l'oignon.

3° Saupoudrer la farine sur les champignons et l'oignon et faire revenir. Incorporer la crème fraîche et mouiller au vin blanc. Ajouter un peu de noix de muscade et poivrer. Laisser cuire 8 mn à feu doux.

4° Égoutter les bâtonnets de tofu et les faire dorer dans le restant d'huile dans une seconde poêle. Incorporer au mélange à base de champignons. Laver et sécher et émincer l'oignon nouveau. Répartir la préparation dans des assiettes et garnir avec les rondelles d'oignon .Servir accompagné de riz long grain préparé en suivant les indications figurant sur le paquet .

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness.

Recettes cuisine fitness: l'ebook 50 recettes

Recette cuisine fitness: La ratatouille

Widgets Amazon.fr