



Poêlée de légumes et tofu



Une recette minceur pêchée sur le site de [Cléa](#), que j'ai (pour une fois) suivie à la lettre, sauf un ingrédient important : le wok. Moi qui suis une collectionneuse de tous les moules à gâteaux possibles et inimaginables, des ustensiles qui servent une fois par an et d'appareils divers (de la machine à pain au gaufrier, en passant par la sorbetière), j'ai pour l'instant résisté à la tentation d'acheter un wok. Il faut dire que j'ai [une super sauteuse](#) qui me sert à peu près à tout.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 courgette
- 2 carottes
- quelques feuilles d'épinard
- 200g de tofu
- 1 cuillerée à soupe d'huile
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- 2 cuillerées à café de sauce de soja

- facultatif : 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

Préparation :

Éplucher les carottes. Couper les carottes et les courgettes en bâtonnets très fins. Couper le tofu en dés.

Dans une sauteuse (ou un wok) sur feu vif saisir les carottes dans l'huile chaude, au bout de 5 minutes le reste des ingrédients. Laisser revenir 10-15 minutes en remuant régulièrement.

Servir aussitôt.

Le 27 Mai 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/05/27/index.html>