



Baluchons de tofu teriyaki santé

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 3-4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 15-20 MIN

TEMPS DE REPOS : 1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 250 grammes de tofu ferme Sojà
- ¾ tasse de sauce teriyaki Vital, divisée
- Laitue frisée de Gen V, feuilles détachées
- Concombre de Gen V, coupé en fines rondelles
- Chou rouge, tranché en finement
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières
- Oignons verts, ciselés ou ciboulette ciselée du Québec

Optionnel : graines de sésame et gingembre mariné maison

Sauce piquante maison

- 1/4 tasse de mayonnaise MAG
- Sauce piquante du Québec parmi la très belle variété, au goût
- Sel et poivre

Préparation

1. À l'aide d'un linge propre, presser votre bloc de tofu pour en retirer le plus d'eau possible.

Couper en dés ou défaire le tofu en bouchée avec les mains.

2. Dans un bol, mélanger 1/2 tasse de sauce teriyaki avec le tofu. Laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1h00.
3. Pendant ce temps, vous pouvez préparer vos légumes et votre sauce. Réserver.
4. Cuire le tofu sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin à 400 F pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le tofu soit bien caramélisé. Brasser le tofu à mi-cuisson. Vous pouvez cuire au Airfryer (mode Airfryer) à 400 F pendant 8 à 12 minutes en brassant à mi-cuisson.
5. Dans un bol, mélanger le tofu cuit avec le reste de la sauce teriyaki.
6. Monter vos bouchées de laitue en déposant du chou, des concombres, du poivron, des cubes de tofu, des oignons verts ou de la ciboulette et un peu de sauce piquante sur les feuilles de laitues. Déguster vos baluchons de laitues garnis. Ajouter au goût du gingembre mariné et des graines de sésame.