## RIZ FRIT CHINOIS AUX LÉGUMES ET TOFU

2 à 3 portions V 1

## **INGRÉDIENTS**

- 3/4 tasse de riz étuvé (parboiled)
- 1 1/2 tasses d'eau
- 225 g de tofu ferme
- 225 g de pois mange-tout
- 1 poivron rouge
- 5 à 6 oignons verts
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à table d'huile d'arachide ou d'avocat
- 1 ½ c. à table de sauce Tamari
- ¾ c. à table d'huile de sésame grillé



## INSTRUCTIONS

- Laver le riz et l'égoutter
- Faire bouillir l'eau dans un petit chaudron, ajouter le riz et cuire 20 minutes à feu doux avec le couvercle
- Laver et couper les légumes et le tofu
- Faire sauter les légumes et le tofu dans un wok, 6 à 8 minutes, avec l'huile d'arachide/d'avocat, en commençant par le poivron, puis les pois mange-tout, le tofu coupé en petits cubes, le blanc des oignons verts et l'ail.
- Ajouter le riz cuit dans le wok, la sauce Tamari et l'huile de sésame et chauffer à feu vif pendant 2 à 3 minutes avec les légumes et le tofu
- Garnir avec le vert des oignons verts, après la cuisson