



Le soya IP, duquel est fabriqué le tofu ... Qu'est-ce que ça mange en hiver? Le soya à Identité Protégée (IP) est à différencier d'autres types de soya (souvent OGM) trouvés dans les champs du Québec. C'est un gage de sa qualité et une garantie sans OGM.

POURQUOI L'ADOPTER ?

Les légumineuses, comme le soya, contiennent plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés, elles sont bénéfiques pour votre cœur. Importante source de protéines et de fer, riches en fibres, les légumineuses sont des alliées pour votre santé¹! Elles comblent la faim et ont un autre super pouvoir : vous (re)trouverez une digestion harmonieuse! Sa teneur élevée en protéines et en lipides en fait l'un des rares oléoprotéagineux : on peut l'utiliser pour son huile ou pour sa protéine².

Au même titre que les autres légumineuses, le soya IP est capable de fixer l'azote de l'atmosphère et est donc capable de s'établir sur des sols pauvres en matière organique, et nécessite peu d'engrais azotés.

BON À SAVOIR

- Ajouter autant de légumes souhaités! Vous n'aurez qu'à les répartir sur une deuxième plaque à cuisson.
- Pour économiser hors saison, le poivron peut être remplacé par des patates douces coupées en frites ou encore par du maïs en grains pour la garniture.
- « Hydrater » avec de la sauce salsa, de la crème sûre, du yogourt ou du fromage.
- Pour les tortillas de maïs traditionnelles, faites-les dorer dans la poêle quelques secondes de chaque côté.

FAJITAS DE TOFU



🕒 5 MINUTES 📅 30 MINUTES

Portions : 2 à 4

INGRÉDIENTS

- 1 oignon jaune en demi-rondelles
- 1 poivron en lanières
- 1 bloc (434 g) de tofu extra ferme, coupé en bâtonnets de 1 cm
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- Sel et poivre au goût
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 4 petites ou 2 grandes tortillas de blé entier ou de maïs

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Déposer les oignons, le poivron et le tofu sur une plaque à cuisson.
3. Saupoudrer de cumin, d'origan, de poudre d'ail, de sel et de poivre. Ajouter l'huile et bien mélanger.
4. Cuire au four 30 minutes.
5. Garnir les tortillas de tofu, de légumes chauds et de vos garnitures favorites.

Source : [Viens Manger](#), adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

1. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/mangez-aliments-proteines/>

2. IRÉC. (2023). Rapport de recherche : les filières de produits au cœur de l'autonomie alimentaire : analyse et propositions pour une politique bioalimentaire structurante. pp 98-99.

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada





BANH MI AU TOFU ET CHAMPIGNONS



🕒 20 MINUTES 📅 30 MINUTES

Portions : 4

INGRÉDIENTS

- 1 bloc (434 g) de tofu ferme, tranché
- Champignons tranchés
- 230 g coriandre fraîche, hachée
- Un pain baguette (285 g), coupé en 2 sur l'épaisseur
- Mayonnaise régulière et sriracha au goût

POUR LES LÉGUMES MARINÉS

- 2 carottes coupées en julienne ou 250 ml (1 tasse)
- 125 ml (½ tasse) de radis daikon coupés en julienne
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre

POUR LA SAUCE

- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce hoisin
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce soya
- 1 gousse d'ail hachée
- 2,5 ml à 5 ml (½ à 1 c. à thé) de sriracha
- 5 ml (1 c. à thé) de ketchup
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau tiède
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de mélange 5 épices

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger les juliennes de carottes et de radis, le vinaigre de riz et le sucre.
3. Faire chauffer ce mélange de légumes marinés 30 secondes au micro-ondes et mettre au frigo.
4. Mélanger les ingrédients pour la sauce.
5. Étendre le tofu et les champignons séparément sur des plaques de cuisson recouvertes de papier de cuisson réutilisable (ou parchemin).
6. Répartir la sauce sur le tofu et les champignons.
7. Cuire à 350°F pendant 30 minutes et brasser à mi-cuisson.
8. Garnir les pains avec de la mayonnaise et de la sauce sriracha au goût, ajouter le tofu, les champignons, les légumes marinés. Si disponibles, ajouter de la coriandre fraîche et/ou de la laitue pour encore plus de fraîcheur.

Source: Inspirée du CHU Sainte-Justine et adaptée par Amélie Parenteau, nutritionniste pour Équiterre

BON À SAVOIR

- Faire chauffer les légumes marinés 30 secondes au micro-ondes et mettre au frigo diminue le temps de marinade et dilue mieux le sucre.
- Tout type de radis peut être utilisé, par exemple du radis melon d'eau du Québec.
- Le pain ne doit pas être trop croustillant : choisissez-le moelleux pour qu'il absorbe bien le tout!

POURQUOI ADOPTER UN MENU DE SANTÉ PLANÉTAIRE?

Les menus de santé planétaire sont bons pour la santé et celle de la planète.

→ **Pour en savoir plus : lire la [fiche sur la santé planétaire](#)**

EN CUISINE, ON EN FAIT QUOI?

Le tofu est incroyablement versatile, notamment grâce à ses différents niveaux de fermeté! Le tofu ferme et extra-ferme représentent un excellent substitut à la viande dans une sauce à spaghetti. Le tofu mou, quant à lui, peut être utilisé pour rendre vos potages ou vos smoothies (extra) onctueux!

Une initiative de santé planétaire par

**BIEN MANGER
BON MARCHÉ**

Équiterre

Nos partenaires

With funding from | Avec un financement de

Canada

