



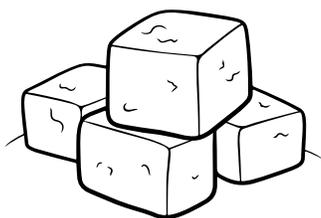
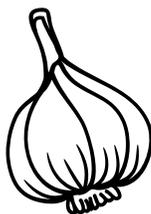
CHOW MEIN AU TOFU

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

PORTION DE LA RECETTE DE BASE : 6

Aliments	Qté
Nouilles instantanées	2 paquets
Huile de canola	2 cuillérées à soupe
Chou, tranché finement	1/2
Bloc de tofu ferme, en cubes	1
Gousses d'ail, hachées	2
Sauce soya	1/4 tasse
Sauce aux huitres (optionnelle)	1/4 tasse
Cassonade (ou sirop d'érable, au goût)	1 cuillérée à soupe
Eau	1 tasse



Préparation

- Faire cuire les nouilles 1 minute de moins qu'inscrit sur le paquet. Réserver.
- Mélanger la sauce soya, la sauce aux huitres et la cassonade dans un petit bol.
- Faire chauffer une grande poêle ou un wok à feu moyen-vif.
- Ajouter l'huile de canola et faire sauter le chou et le tofu 3 minutes en remuant fréquemment.
- Ajouter l'ail haché et faire cuire 1 minute de plus.
- Ajouter la sauce et l'eau, amener à ébullition pour 1 minute.
- Ajouter les nouilles, bien mélanger et servir.