

# Ratatouille au tofu

30 portions

## Source de la recette

Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal

## Précision ou commentaire de l'établissement

Couper tous les légumes de la même grosseur.

### Description de la portion et du service

6 oz par portion

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	120	Sodium (mg)	186
Protéines (g)	10.4	Lipides (g)	5.8
Glucides (g)	7	Gras saturés (g)	0.7
Sucres (g)	2.8	Fibres (g)	1.8



Québec 



## Ratatouille au tofu

30 portions

### Rendement de la recette

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
60 ml	Huile d'olive	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Faire revenir le tofu, l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive 2 min dans le steam pot.</li><li>2. Ajouter les poivrons et cuire 1 minute.</li><li>3. Ajouter courgette, aubergine et champignons, cuire 2 minutes.</li><li>4. Ajouter les tomates et les assaisonnements.</li><li>5. Laisser mijoter 10 minutes.</li></ol>
3,15 kg	Tofu coupé en cube 1 cm	
450 g	Oignon congelé en dés	
45 ml	Ail dans l'huile	
350 g	Poivron rouge frais en dés	
350 g	Poivron vert frais en dés	
1 kg	Courgette frais en cube	
1 kg	Aubergine fraîche en dés	
450 g	Champignon frais tranché	
4,26 L	Tomates en dés cons., égouttées	
15 ml	Origan	
30 ml	Basilic	
15 ml	Thym	
10 ml	Sel	
10 ml	Poivre	

