



*Temps de préparation : 5 MIN*

*Temps de cuisson : 10 MIN*

*Portions : 4*

## *Ingrédients :*

- 350 g de tofu extra-ferme
- ½ tasse (125 mL) de sauce pour cuisson Teriyaki VH<sup>®</sup>
- ½ tasse (125 mL) de sauce pour sauté Orange et gingembre VH<sup>®</sup>
- 2 tasses (500 mL) de fleurons de brocoli
- 10 oz (284 mL) de châtaignes d'eau égouttées en tranches
- Poivre noir au goût

## *Étapes :*

1. Couper le tofu dans le sens de la longueur pour en faire 4 tranches égales.
2. Mélanger la sauce Teriyaki VH<sup>®</sup> et la sauce Orange et gingembre VH<sup>®</sup> dans un bol. Verser la moitié de la marinade dans un bol en verre de 23 × 33 cm (9 × 13 po).
3. Placer les tranches de tofu sur la marinade et recouvrir avec le reste de marinade, puis saupoudrer le tout de poivre noir. Laisser mariner pendant au moins 30 minutes.
4. Une fois que tout est prêt pour la cuisson, chauffer un peu d'huile dans une grande poêle. Faire sauter le brocoli, les châtaignes d'eau et le tofu dans une petite quantité de marinade pendant 4 ou 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés.