



*Services Alimentaires Santé Plus*

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste  
(450) 467-5870 poste 4375

# Tofu mariné

---

## Pour 4 personnes

1 bloc de tofu nature ferme

½ tasse d'huile de canola

½ tasse de sauce soya

Quelques tranches de gingembre mariné au goût

## Méthode

Couper le tofu en petits cubes.

Mélanger l'huile et le soya ensemble.

Mettre le tofu à mariner dans l'huile et le soya et ajouter les tranches de gingembre.

Mariner 24 heures.

Égoutter, étaler sur une tôle à pâtisserie et griller au four à 375 degrés pendant 15 à 20 minutes.

Servir sur un macaroni chinois ou sur une salade à l'orientale.

Bon appétit!