



Wraps de tofu aux piments, à l'ail et au miel

avec quartiers de pommes de terre et salade de chou crémeuse aux cornichons à l'aneth

Végé

Épicée

35 minutes

+ Ajouter



Tranches de
bacon
100 g | 200 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Tofu
1 | 2



Tortillas de farine
6 | 12



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Cornichon à l'aneth,
en tranches
90 ml | 180 ml



Mayonnaise
8 c. à soupe |
16 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Sauce aux
piments et à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Miel
1 | 2



Fécule de maïs
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé |
2 c. à thé



Gousses d'ail
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 22 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Préparer et cuire le tofu

- Dans un sac de plastique hermétique, ajouter la **fécule de maïs**, le **tofu** et le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le **tofu** en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer dans le bol contenant la **sauce aux piments à l'ail** et au **miel**. Remuer pour enrober.

2



Terminer la préparation

+ Ajouter | Tranches de bacon

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter les **cornichons**, en réservant le **liquide**, puis les hacher grossièrement.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.

3



Assembler la salade de chou et préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **liquide** de **cornichons**, la **mayonnaise**, l'**ail** et la **sauce au yogourt**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver la **moitié** de cette **sauce** dans un petit bol. C'est votre **vinaigrette ranch**.
- Dans le grand bol contenant le **reste** de la **vinaigrette**, ajouter le **mélange pour salade de chou** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. Remuer pour enrober.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce aux piments et à l'ail**, et le **miel**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

5



Chauffer les tortillas et assembler les wraps

+ Ajouter | Tranches de bacon

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le **haut** du four de 4 à 5 min. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)
- Disposer les **tortillas** sur une surface propre.
- Répartir la **salade de chou** dans les **tortillas**.
- Garnir de **tofu** et de **cornichons**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **wraps** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Servir la **vinaigrette ranch réservée** comme trempette.

2 | Terminer la préparation et cuire le bacon

+ Ajouter | Tranches de bacon

Si vous avez ajouté le **bacon**, disposer les **tranches** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant et entièrement cuit**.

5 | Chauffer les tortillas et assembler les wraps

+ Ajouter | Tranches de bacon

Répartir le **bacon** entre les **tortillas**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.