



Cari panang au tofu

avec riz parfumé à la citronnelle

Spécial végété 30 minutes



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Brocolini
170 g | 340 g



Poivron
1 | 2



Citronnelle
1 | 2



Lime
1 | 2



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Lait de coco
1 | 2



Pâte de cari rouge
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Beurre
d'arachides
2 | 4



Assaisonnement thaï
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en deux sur la largeur. Avec le dos d'une cuillère ou une casserole à fond épais, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et la **moitié** de la **citronnelle**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **citronnelle** dégage son arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu.
- Garder couvert et réserver.

2



Préparer et rôtir le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **tofu** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement thaï**, de **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, **poivrer** et remuer.
- Griller au **centre** du four de 9 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

3



Préparer le mélange de cari

- Entre-temps, parer le **broccolini**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **pâte de cari rouge**, la **sauce soya** et le **lait de coco**. **Poivrer**.

4



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **broccolini** et les **poivrons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.

5



Assembler le cari

- Dans la même casserole, ajouter le **mélange de cari préparé** (celui de l'étape 3), le **beurre d'arachides**, le **reste** de la **citronnelle** et le **reste** de l'**assaisonnement thaï**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 4 min, jusqu'à ce que le **cari** épaisse légèrement et que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu, puis retirer et jeter la **citronnelle**.
- Ajouter le **tofu** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, puis mélanger.

6



Terminer et servir

- Retirer la **citronnelle** du **riz** et la jeter. Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de lime**, **saler** et mélanger.
- Répartir le **riz** et le **cari** dans les bols.
- Parsemer d'**arachides**.