



Bols de tofu Bang Bang

avec riz aux edamames et salade d'avocat

Végé

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)



Tofu
1 | 2



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



Edamames
56 g | 113 g



Radis
3 | 6



Avocat
1 | 2



Riz au jasmin
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



Graines de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de riz assaisonné
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au chili doux
2 c. à soupe |
4 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** et les **edamames** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Ajouter la **moitié** du **vinaigre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et mélanger.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **radis** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper l'**avocat** en deux avec précaution, en contournant le noyau. Détacher les moitiés. Jeter le noyau. À l'aide d'une cuillère, évider l'**avocat**, puis couper la **chair** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.

3



Préparer et cuire le tofu

- (**Changeur** | **Poitrines de poulet**)
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.
- Dans un sac de plastique hermétique, mélanger la **féculé de maïs** et les **graines de sésame**.
- Ajouter le **tofu** et remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **tofu**.
- Poêler de 7 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Transférer le **tofu** dans un bol moyen.

4



Assembler la salade d'avocat

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen les **radis**, l'**avocat**, la **moitié** des **oignons verts**, le **reste** du **vinaigre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**.
- Mélanger, puis réserver au frigo.

5



Assaisonner le tofu

- Dans le bol contenant le **tofu**, ajouter la **sauce au chili doux**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz aux edamames** dans les bols.
- Garnir de **tofu bang bang** et de **salade d'avocat**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Préparer et cuire le poulet

(**Changeur** | **Poitrines de poulet**)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**. Dans un sac de plastique hermétique, mélanger la **féculé de maïs** et les **graines de sésame**. Ajouter le **poulet** et remuer pour enrober. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Poêler de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Trancher finement le **poulet**, puis le transférer dans un bol moyen. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.