



Bols façon « rouleaux de printemps » au tofu avec échalotes frites

Familiale

Végé

25 à 35 minutes



Tofu
1 | 2



Échalotes frites
56 g | 112 g



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



Chou vert,
émincé
113 g | 226 g



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



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce aux prunes
¼ tasse | ½ tasse



Sauce hoisin
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Oignon vert
2 | 4



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



Carotte
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



Cuire le riz au sésame

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **purée de gingembre et d'ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **riz** soit grillé.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire 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.

4



Cuire le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**.
- Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré sur tous ses côtés.
- Ajouter la **sauce hoisin** et le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit enrobé. **Saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Éplucher, puis râper la **carotte**.

3



Mariner la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **chou**, la **carotte râpée**, le **vinaigre**, les **oignons verts**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **graines de sésame**.
- Répartir le **riz au sésame** dans les bols. Garnir de **tofu** et de **salade de chou**.
- Napper de **sauce aux prunes**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.