



# Wraps de tofu au miel et à l'ail avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch

Familiale

Végé

20 à 30 minutes



Tofu  
1 | 2



Farine tout usage  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé | 1 c. à thé



Sauce à l'ail et  
au miel  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Tortillas de farine  
6 | 12



Mélange  
printanier  
28 g | 56 g



Tomate  
1 | 2



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



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



Sauce ranch  
4 c. à soupe |  
8 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.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, huile, beurre non salé

Matériel | Papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen, essuie-tout, papier parchemin, petit bol

1



### Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- Parsemer d'**assaisonnement BBQ, saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le **haut** du four de 4 à 5 min. (CONSEIL : Cette étape est facultative.)

2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger la **vinaigrette ranch** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**. Réserver.
- Dans un bol moyen, mélanger la **farine** et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, coupez le **tofu** en deux. (REMARQUE : Vous aurez deux steaks de tofu carrés.)
- Ajouter le **tofu** au **mélange de farine**, puis remuez pour enrober.

5



### Préparer la sauce à l'ail et au miel

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer la poêle du feu et ajouter la **sauce à l'ail et au miel**. Bien mélanger.

3



### Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tofu**.
- Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**, puis l'ajouter dans la poêle contenant la **sauce à l'ail et au miel**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **tortillas** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Étendre la **moitié** du **mélange de vinaigrette ranch** sur les **tortillas**. Garnir du **mélange printanier**, de **tomates** et de **tofu**.
- Napper du **reste** de la **sauce à l'ail et au miel restant** dans la poêle.
- Servir le **reste** du **mélange de vinaigrette ranch** comme trempette.

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