



Wraps de tofu grillé au miel

avec quartiers de pommes de terre

Végé

Épicée

Barbecue

25 à 35 minutes



Tofu
1 | 2



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



Miel
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Tortillas de farine
6 | 12



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Mélange d'épices
sud-ouest
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Mini concombre
1 | 2



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



Vinaigre de vin
blanc
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



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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **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 **pommes de terre** 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



Griller le tofu

- Disposer le **tofu** sur la grille du barbecue.
- Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit grillé.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, coupez le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés.
- Dans un grand bol, ajouter le **tofu**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et le **reste du mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Mariner les concombres

- Dans une petite casserole, ajouter les **concombres**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **concombres** avec leur **liquide** dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

5



Chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium.
- Déposer sur la grille à côté du **tofu**.
- Refermer le couvercle et griller de 5 à 6 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **tortillas** soient bien chaudes.
- Retirer de la grille et réserver.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Dans un autre bol moyen, mélanger le **miel** et la **sauce piquante**. Ajouter le **tofu**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Répartir les **quartiers de pommes de terre** et les **tortillas** dans les assiettes. Garnir les **tortillas** de **bébé épinards**, de **tofu**, de **concombres marinés** et de **fromage**.
- Arroser les **wraps** de la **moitié** de la **sauce ranch**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.