



Tofu glacé au miel et à la harissa

avec boulgour citronné

Végé

Repas futé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Filets e poitrine
de poulet •
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

*2 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



Tofu
1 | 2



Bulgur
½ tasse | 1 tasse



Miel
2 | 4



Mélange d'épices
façon harissa
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Jeunes épinards
28 g | 56 g



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Poivron
1 | 2



Citron
½ | 1



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement les **épinards**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail** et le **boullgour**. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

2



Cuire le boullgour

- Ajouter à la casserole **⅔ tasse** (1 tasse) d'**eau**, les **épinards** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer le **boullgour** à la fourchette.

3



Préparer et cuire le tofu

- + Ajouter | **Filets e poitrine de poulet**
- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper ou le déchirer en morceaux de 1,25 cm (½ po). Saupoudrer du **mélange d'épices façon harissa**. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 7 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Entre-temps, ajouter le **miel** à un grand bol. Réserver.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter à un petit bol la **mayonnaise** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. Bien mélanger en fouettant.

5



Cuire les poivrons

- À la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Lorsque le **tofu** sera cuit, le transférer dans le bol contenant le **miel**, puis bien mélanger. **Saler**.
- Ajouter au **boullgour** les **poivrons** et le **zeste de citron**.
- Répartir le **boullgour** dans les bols, puis garnir de **tofu**.
- Arroser du **reste** du **miel**. Arroser de **mayo citronnée**.
- Parsemer de **feta**.

3 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté le **poulet**, pendant que le **boullgour** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté. Retourner le **poulet**, puis poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire le **tofu** à l'étape 3.

* 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.