



# Bols de riz au tofu à la mangue et aux épices jerk avec patates douces et sauce ail-lime

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet +  
2 | 4

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



Tofu  
1 | 2



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Patate douce  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Gousses d'ail  
2 | 4



Lime  
1 | 1



Oignon vert  
1 | 2



Chutney de mangues  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



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



Mayonnaise à base de plantes  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sauce aux piments et à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 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 patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
  - Doux : ½ c. à thé
  - Moyen : 1 c. à thé
  - Relevé : 2 c. à thé

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



### Cuire le riz

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de l'**ail**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.

3



### Préparer

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les morceaux verts des morceaux blancs.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.

4



### Préparer la sauce et cuire les poivrons

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), le zeste de **lime**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, puis transférer dans une assiette.

5



### Cuire le tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **tofu**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré.
- Ajouter les **morceaux blancs** des **oignons verts**, la **sauce jerk**, la **sauce aux piments et à l'ail**, les **poivrons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **chutney de mangues**. (**REMARQUE** : Réserver le reste du chutney pour une autre création savoureuse.)
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **patates douces rôties** et mélanger.
- Répartir le **riz** et le **tofu à la mangue et aux épices jerk** dans les bols.
- Couronner d'un **souppçon** de **sauce acidulée à l'ail et à la lime**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **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 **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** est entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour cuire les **poivrons** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes avec le **poulet**.

\* 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).