



Bols de tofu acidulé à l'ail

avec couscous et sauce tahini-ranch

Repas futé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Tomate
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Sauce tahini
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Gousses d'ail
1 | 2



Citron
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Mélange d'épices
acidulé 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



Cuire le tofu

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE :** Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur tous les côtés. **Saler, poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

2



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne 3/4 tasse (1 1/3 tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de **sel** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Émincer la **ciboulette**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Préparer les sauces

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** de la **sauce tahini** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de la **ciboulette**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucre** et l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE :** C'est votre sauce tahini-ranch.)
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE :** C'est votre vinaigrette au citron.)

5



Assembler le couscous et la salade

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** de la **ciboulette**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis séparer le **couscous** à la fourchette.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir le **couscous** et la **salade** dans les assiettes. Garnir de **tofu**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce tahini-ranch**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.