



Tacos de tofu Bang Bang

avec salade de chou rouge et de carottes

Végé

Épicée

20 minutes

✖2 Doubler



Tofu

2 | 4

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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



Tortillas de farine
6 | 12



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Lime
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Sauce au chili doux
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayo épicée
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Fécule de maïs
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Graines de sésame noir
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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.

*2 Doubler | Tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, combiner la **mayo épicée** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**.

2



Cuire le tofu

- Dans un grand sac de plastique hermétique, combiner la **féculé de maïs**, le **sel d'ail** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Ajouter le **tofu**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **tofu**.
- Poêler de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu, puis ajouter la **sauce au chili doux** dans la poêle. Remuer pour enrober.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **zeste de lime**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou rouge**, les **carottes**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** des **graines de sésame**.
- Bien mélanger.

4



Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

5



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salade de chou et de carottes** et de **tofu Bang Bang**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce à la mayo épicée** et parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

1 | Préparer

*2 Doubler | Tofu

Si vous avez doublé le **tofu**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de tofu**. Utiliser deux poêles ou cuire en plusieurs étapes, au besoin.