



Sandwichs au tofu aux épices BBQ avec cornichons et sauce moutarde-mayo

Végé

35 minutes



Tofu
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



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



Vinaigre de vin
blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange
printanier
56 g | 113 g



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pain artisan
2 | 4



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 90 ml



Moutarde de
Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mini concombre
1 | 2

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Essentiels à avoir à la maison | Sel et poivre, huile, sucre

Matériel | Plaque à cuisson, 2 grands bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, papier parchemin, petit bol, fouet

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moutarde** et la **moitié du vinaigre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur tous les côtés, puis couper en lanières de 2,5 cm (1 po).
- Dans un grand bol, ajouter le **tofu**, l'**assaisonnement BBQ** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.

2



Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**.
- Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)

3



Mariner les concombres

- Trancher le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et le **reste du vinaigre**.
- Ajouter les **concombres**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux, puis étendre **1/2 c. à soupe** de **tartinade à l'ail** sur **chaque moitié**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Parsemer les **tranches supérieures** de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que les **pains** soient dorés.

5



Terminer et servir

- Étendre **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce moutarde-mayo** sur les **tranches de pain inférieures**, puis garnir d'**un peu** de **mélange printanier**, du **tofu** et des **cornichons**. Refermer les **sandwichs**.
- Dans le grand bol contenant les **concombres marinés**, ajouter le **reste du mélange printanier**. Bien mélanger.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade de concombres** dans les assiettes.
- Servir le **reste** de la **sauce moutarde-mayo** comme trempette.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient