



Bols de boulgour et de tofu

avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Repas futé

Épicée

35 minutes



Tofu
1 | 2



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomate
1 | 2



Citron
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
1 | 2



Jalapeno
1 | 2



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



Crème sure
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g

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 boulgour

- 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 : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (1 c. à thé)
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ½ c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
 - Épicé : 1 ½ c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter ¾ tasse (1 ½ tasse) d'eau et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.

2



Cuire le tofu

- Entre-temps, 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, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. **Saler, poivrer** et saupoudrer du **mélange paprika fumé et ail**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe d'huile, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au centre du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit parfaitement doré.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4



Préparer la vinaigrette ranch aux jalapenos

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**ail** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter les guides pour la quantité d'ail et le niveau d'épice.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Assaisonner le boulgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **persil**. **Poivrer**, puis séparer le **boulgour** à la fourchette.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé [½ c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter le **boulgour**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade de boulgour** dans les bols. Garnir de **tofu**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch maison aux jalapenos**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron** et parsemer du **reste** des **jalapenos**, si désiré.