



Sandwichs de tofu à la sauce buffalo avec salade ranch en quartiers

Spécial Végé

Épicée

28 minutes



Tofu
1 | 2



Œuf
1 | 2



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



Mini concombre
1 | 2



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 180 ml



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



Croutons
56 g | 112 g



Pain artisan
2 | 4



Chapelure panko
1/3 tasse | 1 2/3 tasse



Laitue iceberg
1/2 | 1



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Tomates cerises
anciennes
113 g | 227 g



Miel
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Essentiels à avoir à la maison | Beurre non salé, sel et poivre, farine tout usage, huile

Matériel | Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, bol moyen, essuie-tout, assiette creuse, petit bol, fouet

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

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement les **cornichons**.
- Retirer et jeter la première couche de feuilles de la laitue iceberg. Retirer le **piéd**, puis couper la **moitié** de la **laitue** (la laitue entière pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Vous aurez deux steaks de tofu carrés.)
- À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur tous les côtés.

2



Enrober le tofu

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Fouetter l'**œuf** dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**.
- Saupoudrer le **tofu** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **farine**. Tremper le **tofu** dans l'**œuf battu** et retourner pour enrober tous les côtés.
- Transférer le **tofu** dans l'assiette creuse contenant la **chapelure**. Retourner pour enrober tous les côtés.

3



Frir le tofu

- Recouvrir une assiette d'essuie-tout. Réserver.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ¼ **tasse** (½ tasse) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant.
- Transférer le **tofu** dans l'assiette préparée. **Saler**.

4



Griller les pains

- Couper les **pains** en deux. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut. Étendre ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** sur **chaque moitié**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Assembler la salade

- Réserver un **peu** de **laitue émincée** pour les **sandwichs**.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **laitue**, les **croûtons**, les **concombres**, les **tomates** et la **vinaigrette ranch**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce piquante** et le **miel**.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **mayonnaise** et les **cornichons hachés**.
- Étendre la **mayo aux cornichons** sur les **tranches de pain supérieures** et **inférieures**. Garnir les **tranches inférieures** de **laitue** et de **tofu**. Arroser d'un **filet** de **sauce piquante au miel**, au goût. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs de tofu** et la **salade** dans les assiettes.