



Cari de tofu et de patates douces

avec riz basmati au beurre

Végé

30 minutes



Tofu
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Patate douce
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Oignon jaune
1 | 1



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Crème
56 ml | 113 ml

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 et rôtir les patates douces

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

- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

2



Préparer et cuire le riz

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu, puis ajouter les **épinards**. Garder couvert et réserver.

3



Préparer le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur tous les côtés, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

4



Commencer le tofu et les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. (**REMARQUE** : Chauffer à feu élevé pour 4 pers.)
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **tofu** et les **oignons**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant de tous les côtés et que les **oignons** soient tendres.

5



Préparer la sauce et terminer le tofu et les oignons

- Dans la poêle contenant le **tofu**, ajouter la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **pâte de cari** dégage son arôme.
- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **patates douces rôties**, puis bien mélanger. Retirer du feu, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz et épinards** à la fourchette.
- Répartir le **riz et épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **cari de tofu et de patates douces**.