



Tofu rôti

avec boulgour aux légumes et aïoli au citron

Repas futé

Végé

20 minutes



Tofu
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
1 c. à soupe



Bulgour
½ tasse | 1 tasse



Concentré de
bouillon de
légumes
1 | 2



Poivron
1 | 2



Courgette
1 | 2



Citron
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



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



Persil
7 g | 7 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.



Commencer le boulgour aux poivrons rouges

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail aux étapes 4 et 5 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons rouges**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Ajouter le **boulgour**, le **concentré de bouillon** et ⅔ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Garder couvert et retirer du feu.
- Laisser reposer de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.



Préparer et mélanger l'aïoli au citron

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **sucre**, 1 c. à thé (2 c. à thé) de **jus de citron** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer la courgette et le tofu

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **courgettes** de ½ c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., répartir les **courgettes** sur 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune.)
- Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.
- 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, percer le **tofu** sur tous les côtés.
- **Poivrer** et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** (toute la qté pour 4 pers.).



Terminer le boulgour

- Dans la casserole contenant le **boulgour** et les **poivrons**, ajouter les **courgettes**, la **moitié** du **persil**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de l'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Griller le tofu et les courgettes

- Disposer le **tofu** sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **courgettes**. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., répartir le tofu sur les 2 plaques à cuisson.)
- Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis badigeonner pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **tofu** soit doré. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., griller au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir le **boulgour** dans les assiettes. Garnir de **tofu**. Couronner d'un **souffçon d'aïoli au citron**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.