



Tofu shawarma grillé et riz doré

avec salade de concombres et sauce tahini épicée

Barbecue

35 minutes



Tofu
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Mini concombre
2 | 4



Tomate
1 | 2



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



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Mélange d'épices
shawarma
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Bouillon de
légumes en
poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin
blanc
½ c. à soupe |
1 c. à soupe

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 riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon en poudre**, le **mélange cumin-curcuma**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et mariner le tofu

- Entre-temps, 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.
- Dans un bol moyen, ajouter le **tofu**, le **mélange d'épices shawarma**, la **moitié** de la **sauce tahini** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.

3



Terminer la préparation

- Trancher finement le **concombre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **poivrons** en quatre, puis les évider.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayo épicée** et le **reste** de la **sauce tahini**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger, puis réserver.
- Dans un bol moyen, ajouter les **poivrons** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober, puis réserver.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.
- Ajouter les **concombres** et les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.

5



Griller le tofu et les poivrons

- Disposer le **tofu** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit marqué.
- Ajouter les **poivrons** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 6 min par côté, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et légèrement grillés.
- Transférer le **tofu** et les **poivrons** dans une assiette. (**CONSEIL** : Si les poivrons sont trop grillés, en retirer la peau avec précaution.)

6



Terminer et servir

- Couper les **poivrons grillés** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement le **tofu**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **poivrons grillés** et le **jus restant** dans l'assiette.
- Répartir le **riz**, le **tofu** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **tofu** d'un **filet** de **sauce tahini épicée**.