



# Tofu hawaïen grillé à la sauce Shoyu

avec riz moelleux et légumes en papillote

Barbecue

35 minutes



Tofu  
1 | 2



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bok choy de  
Shanghai  
2 | 4



Pois mange-tout,  
parés  
56 g | 113 g



Oignon vert  
1 | 2



Mélange  
mirin-soya  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Cassonade  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Purée de  
gingembre et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**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



### Braiser le tofu

- 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.

- 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. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une casserole moyenne (une grande casserole pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Entre-temps, combiner dans un bol moyen le **mélange mirin-soya**, la **caissonade**, la **purée de gingembre et d'ail**, et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau**.
- Dans la casserole contenant le **tofu**, ajouter le **mélange de sauce soya** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis porter à légère ébullition. Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre.

4



### Rassembler les ingrédients à griller

- Disposer les **légumes en papillote**, la casserole contenant le **tofu** et le **liquide de cuisson**, une assiette propre pour le **tofu**, un pinceau à pâtisserie en silicone et les ustensiles de barbecue sur un plateau.
- Apporter le tout près du barbecue.

2



### Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une autre casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

3



### Préparer

- Entre-temps, couper les **pois mange-tout** en deux.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer les **feuilles de bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.
- Dans un autre bol moyen, mélanger les **pois mange-tout**, le **bok choy**, le **reste** du **sel d'ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**.
- Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po).
- Disposer le **mélange de légumes** sur une moitié du papier d'aluminium.
- Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de légumes** et pincer le tour pour sceller. (REMARQUE : Faire 2 papillotes pour 4 pers., en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium par papillote.)

5



### Griller les légumes et le tofu

- Déposer la **papillote de légumes** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Entre-temps, disposer le **tofu** sur l'autre moitié de la grille. Laisser le **liquide de cuisson** dans la casserole. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit marqué.
- Lorsque le **tofu** sera presque cuit, badigeonner un côté d'**un peu** du **liquide restant** dans la casserole, puis retourner. Griller pendant 30 s, puis répéter cette étape pour l'autre côté.
- Transférer le **tofu** dans l'assiette propre.

6



### Terminer et servir

- Émincer les **oignons verts**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**. Ouvrir la **papillote** avec précaution.
- Trancher finement le **tofu**, si désiré.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **tofu**.
- Arroser du **reste** de la **sauce**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.