



Salade de tofu grillé épicé à la caribéenne avec patates douces jerk et maïs

Végé

Barbecue

Épicée

35 minutes



Tofu
1 | 2



Patate douce
1 | 2



Épi de maïs
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Mélange
printanier
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



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



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Épices jerk
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sriracha
2 c. à thé |
4 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



Rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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.
- Éplucher, puis couper les **patates douces** 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**, **poivrer** et assaisonner de la **moitié** des **épices jerk**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher les **épis de maïs**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- 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 les côtés.
- Dans un bol moyen, ajouter le **tofu**, la **moitié** de la **sriracha**, la **moitié** de la **mayonnaise** et le **reste** des **épices jerk**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



Griller le tofu et le maïs

- Disposer le **tofu** sur une moitié de la grille du barbecue. Griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit marqué.
- Pendant que le **tofu** cuit, ajouter le **maïs** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle et griller de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit tendre et marqué.
- Transférer le **maïs** et le **tofu** dans une grande assiette.

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** de la **sriracha**, le **reste** de la **mayonnaise** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler la salade

- Lorsque le **maïs** se sera assez refroidi pour être manipulé, le disposer sur le côté, puis couper les **grains** en tournant l'**épi** au fur et à mesure.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **maïs**, les **concombres** et le **mélange printanier**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir la **salade** et le **tofu** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** de **patates douces rôties**.
- Parsemer d'**oignons verts**.