



Tofu en sauce crémeuse aux tomates séchées avec orzo

Végé

25 minutes



Tofu
1 | 2



Orzo
170 g | 340 g



Oignon jaune
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Crème
56 ml | 113 ml



Pesto de tomates
séchées
¼ tasse | ½ tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Tomate
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 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



Faire bouillir l'eau et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **8 tasses** d'eau et **1 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Si désiré, hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

2



Cuire l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver **1 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter l'**orzo** et le remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit enrobé et que les **épinards** tombent. Couvrir pour garder chaud.

3



Assaisonner le tofu

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur tous les côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **tofu** à un bol moyen.
- **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et que tous les côtés soient dorés.
- Transférer dans une assiette.

5



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même poêle (celle de l'étape 4) **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Ajouter les **tomates** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent.
- Ajouter la **crème**, le **pesto**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** de l'**eau de cuisson réservée**. Porter à légère ébullition.
- Ajouter le **tofu**. (**CONSEIL** : Pour une sauce plus liquide, ajouter plus d'eau de cuisson, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

6



Terminer et servir

- Répartir l'**orzo aux épinards** dans les bols.
- Garnir de **tofu en sauce crémeuse aux tomates séchées**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.