

Double tofu et pois chiches au cari

avec épinards dans une sauce tikka

Végé

Repas futé

30 minutes



Tofu
2 | 4



Pois chiches
½ | 1



Bébés épinards
56 g | 113 g



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



Coriandre
7 g | 14 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Oignon jaune
½ | 1



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



Tomate
1 | 2

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



Frire le tofu

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **tofu**, **saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange cumin-curcuma**. (**REMARQUE** : Cuire en plusieurs étapes, au besoin.) Poêler de 4 à 5 min, en retournant les **cubes** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. (**CONSEIL** : Si les épices commencent à brûler, réduire à feu moyen.)
- Transférer dans une assiette.

2



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.

3



Sauter les oignons et les tomates

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.

4



Commencer le cari

- Ajouter la **sauce tikka** et le **bouillon en poudre**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et la **moitié** des **pois chiches** avec leur **liquide** (toute la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient tendres et que les **tomates** soient défaits.

5



Terminer le cari

- Dans la poêle, ajouter les **épinards**, la **moitié** du **tofu** et la **moitié** de la **coriandre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Si le cari réduit trop, ajouter 2 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **cari** dans les bols.
- Garnir du **reste** du **tofu**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.