



# Sandwichs grillés au tofu et aux poivrons à la provençale

avec aïoli au citron et salade fraîche

Végé

Barbecue

25 minutes



Tofu  
1 | 2



Pain à sandwich  
2 | 4



Poivron  
1 | 2



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



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



Citron  
1 | 2



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Mélange  
printanier  
56 g | 113 g



Mini concombre  
1 | 2



Feta, émietté  
¼ tasse |  
½ tasse

**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



### Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Couper les **pains** en deux, puis badigeonner les côtés coupés de **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. Réserver.
- Couper les **concombres** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et le **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Couper le **poivron** en deux, puis l'évider.
- Badigeonner les **poivrons** de **1 ½ c. à thé** (3 c. à thé) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**. Réserver sur une plaque à cuisson.

2



### Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**. Réserver. (**CONSEIL** : Attendre à l'étape 6 pour mélanger la salade.)

3



### Préparer le tofu

- 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.
- Arroser de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis assaisonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) du **mélange d'épices acidulé** à l'**ail**, **saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Réserver.

4



### Griller les légumes

- Disposer les **poivrons** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 9 à 12 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Remettre les **poivrons** sur la plaque à cuisson. Couvrir pour garder chaud.

5



### Griller les pains et le tofu

- Disposer le **tofu** sur l'autre moitié de la grille. Griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit marqué.
- Lorsque le **tofu** sera presque cuit, ajouter les **pains** sur l'autre moitié de la grille, côté coupé vers le bas. Refermer le couvercle et cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient grillés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer le **tofu** et les **pains** sur la plaque contenant les **poivrons**.

6



### Terminer et servir

- Trancher le **tofu**, puis le transférer dans un autre bol moyen, puis ajouter le **pesto au basilic**. Remuer pour enrober.
- Couper les **poivrons** en lanières de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Retirer la peau, si désiré.)
- Étendre l'**aioli au citron** sur les **pains**, puis garnir du **tofu au pesto** et de la **moitié** des **poivrons rouges**.
- Ajouter le **reste** des **poivrons rouges** à la **salade**, puis bien mélanger.
- Répartir les **sandwichs** et la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.