



Salade de tofu glacé

avec couscous aux tomates et sauce au yogourt

Végé

Repas futé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Fillets de poitrine
de poulet •
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Tofu
1 | 2



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Lime
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Préparer et rôtir les tomates

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **tomates** en deux.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **tomates** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres et juteuses.

2



Cuire le couscous

- À une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min. Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

3



Terminer la préparation

- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À un grand bol, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce au chili doux** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. C'est votre **vinaigrette!**
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Ajouter le **tofu** à un bol moyen. Saupoudrer du **mélange cumin-curcuma**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le tofu

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 7 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et le **reste** de la **sauce au chili doux**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Ajouter les **tomates** et le **zeste de lime** au **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter le **mélange printanier** au bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **couscous** et de **tofu**.
- Napper de **sauce au yogourt**.
- Parsemer de **coriandre**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Cuire le poulet et le tofu

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté des **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Essuyer la poêle. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Garnir les assiettes de **poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.