



# Sandwichs au tofu BBQ émietté

## avec salade de chou crémeuse aux pommes

Végé

25 minutes

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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://hellofresh.ca)



Tofu  
1 | 2



Pain à sandwich  
2 | 4



Pomme Gala  
1 | 2



Chou rouge, émincé  
56 g | 113 g



Cornichon à l'aneth, en tranches  
90 ml | 180 ml



Sauce BBQ  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayonnaise  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel  
1 | 1

**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 le tofu

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | **Bœuf haché**

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Cuire au **centre** du four de 17 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer dans un grand bol. Ajouter la **sauce BBQ**, puis remuer pour enrober.

4



### Griller les pains

- Couper les **pains à sandwich** en deux, puis les placer directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



### Préparer la salade de chou aux pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter les **cornichons** au-dessus d'un petit bol.
- Dans le même bol, ajouter ⅛ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mayonnaise**, **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou** et **saler**.
- Avec les mains, attendrir légèrement le **chou** pendant 1 min.
- Arroser du **mélange saumure-mayo**, puis ajouter les **pommes**. Bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Étendre la **mayo miel-moutarde** sur les **pains à sandwich**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** du **mélange de cornichons** et de **tofu BBQ**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au tofu BBQ** et la **salade de chou aux pommes** dans les assiettes.

3



### Préparer la mayo miel-moutarde

- Dans un autre petit bol, ajouter la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **mayonnaise**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

## 1 | Cuire le bœuf

🔄 Changer | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce que sa couleur rosée disparaisse\*\*. Égoutter et jeter l'excédent de gras avec précaution. Ajouter l'**assaisonnement BBQ** et la **sauce BBQ**. Cuire 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit bien enrobé. **Saler** et **poivrer**, puis couvrir pour garder au chaud. Poursuivre la recette telle qu'elle est écrite.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).