



Bols de tofu et de riz collant au gingembre avec pois mange-tout et légumes marinés

Végé

20 minutes



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pois mange-tout
113 g | 227 g



Vinaigre de riz
assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Miel
1 | 2



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mini concombre
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



Préparer le riz au gingembre

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- Ajouter à l'eau bouillante le riz, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de purée de gingembre et d'ail et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Bien mélanger.
- Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, trancher finement les concombres.
- Parer les pois mange-tout.
- Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de sauce soya.

3



Mariner les légumes

- Dans un bol moyen, ajouter le vinaigre et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre. Saler et poivrer, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les concombres et les carottes. Remuer pour enrober. Réserver.

4



Cuire les pois mange-tout

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les pois mange-tout. Saler et poivrer.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les pois mange-tout soient légèrement croquants. Retirer du feu.
- Transférer les pois mange-tout dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Cuire le tofu

- Sécher le tofu avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois.
- Chauffer la même poêle 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 remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tofu soit doré sur tous ses côtés.
- Ajouter le reste de la purée de gingembre et d'ail. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant pour enrober, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Retirer du feu, puis ajouter le miel et le reste de la sauce soya.
- Poivrer, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette, puis le répartir dans les bols. Garnir de tofu, de pois mange-tout et de légumes marinés.
- Arroser d'un filet du mélange de mayonnaise et parsemer d'échalotes frites.