



Tofu glacé à la mangue à la caribéenne

avec salade de chou crémeuse et riz aux oignons verts et à la lime

Végé

Épicée

35 minutes



Tofu
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Chou vert,
émincé
56 g | 113 g



Oignon vert
1 | 2



Lime
1 | 1



Chutney de
mangues
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Épices jerk
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g

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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis 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



Saisir et rôtir le tofu

- Entre-temps, 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. Assaisonner des **épices jerk**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer le **tofu** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré.
- Laisser reposer le **tofu** pendant 5 min.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à soupe) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou** et les **carottes**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le glaçage

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter la **sauce soya**, le **chutney de mangues** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Poivrer**.
- Retirer du feu.

5



Assaisonner le riz

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **zeste de lime**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir le **riz**, le **tofu** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Napper le **tofu** du **glaçage** contenu dans la poêle, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.