



Tofu BBQ

avec rôties à l'ail et salade de chou à l'aneth

Végé

20 minutes



Tofu
2 | 4



Pain à sandwich
2 | 4



Chou vert,
émincé
113 g | 226 g



Mini concombre
1 | 2



Aneth
7 g | 7 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



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



Vinaigre de vin
blanc
½ c. à soupe |
1 c. à soupe

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 tofu

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**.

2



Cuire le tofu

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer sur la plaque à cuisson préparée.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- À l'aide de ciseaux de cuisine, couper la quantité d'**aneth** désirée dans un grand bol.
- Dans le même bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **chou** et les **concombres**, puis remuer pour enrober.

4



Préparer les rôties

- Couper les **pains** en deux.
- Ajouter la **tartinade à l'ail** sur les côtés coupés.
- Disposer les **moitiés**, côté coupé vers le haut, directement dans le **haut** du four. Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Chauffer la sauce BBQ (facultatif)

- Ajouter la **sauce** BBQ dans un bol allant au micro-ondes ou une petite poêle. Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir le **tofu**, la **salade de chou** et les **rôties** dans les assiettes.
- Arroser le **tofu** d'un **filet** de **sauce BBQ**.