

Tofu à la marocaine

avec couscous coloré et sauce aux figues

Végé

Repas futé

30 minutes



Tofu
1 | 2



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Poivron
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Vin blanc de
cuisine
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Tartinade de
figues
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
marocain
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 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

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

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- 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 de la **moitié** du **mélange d'épices marocain** (toute la qté pour 4 pers.), **saler** et **poivrer**.

2



Saisir et rôtir le tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré.
- Laisser reposer de 3 à 5 min dans une assiette.

3



Préparer et cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **3/4 tasse** (1 1/2 tasse) d'**eau** et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter les **épinards** dans la casserole, puis couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Préparer la sauce aux figues

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter le **vin de cuisine**, la **tartinade de figues** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.
- Retirer du feu.
- Incorporer le **jus restant** dans l'assiette. Transférer la **sauce** dans un petit bol.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **amandes**, les **poivrons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir le **couscous coloré** dans les assiettes. Garnir de **tofu**.
- Napper de **sauce aux figues**.