



Sauté de tofu aux noix de cajou avec riz aux oignons verts

Végé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Crevettes
285 g | 570 g

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Pois mange-tout
56 g | 113 g



Oignon vert
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Piment chili
1 | 2



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



Mélange mirin-soya
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Noix de cajou, hachées
28 g | 56 g



Fécule de maïs
1 c. à soupe | 2 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



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et saisir le tofu

- Entre-temps, rincer le **tofu**, puis le sécher avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **tofu** et la **moitié** de la **féculé de maïs**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **tofu**. Poêler de 7 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu. Transférer le **tofu** dans une assiette.

3



Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer le **bok choy** pour éliminer toute saleté cachée.
- Parer les **pois mange-tout**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Hacher finement le **piment chili**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Combiner dans un bol moyen la **sauce hoisin**, le **mélange mirin-soya**, le **reste** de la **féculé de maïs**, l'**ail** et **soya** et **1/3 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Réserver.

4



Griller les noix de cajou (facultatif)

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer les **noix de cajou** dans une autre assiette.

5



Sauter les légumes

+ Ajouter | Crevettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois mange-tout** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer les **légumes** dans l'assiette contenant le **tofu**.
- Remuer de nouveau le **mélange de sauce**, puis l'ajouter dans la même poêle. Cuire de 30 s à 1 min, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Remettre le **tofu** et les **légumes** dans la **sauce**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de sauté **tofu**.
- Parsemer de **noix de cajou**, du **reste** des **oignons verts** et de la quantité de **piment chili** désirée.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Griller les noix de cajou (facultatif) et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Lorsque les **noix de cajou** seront grillées, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette.

5 | Sauter les légumes et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Ajouter à la poêle chaude les **crevettes** et les **pois mange-tout**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, puis ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquant et que les **crevettes** deviennent roses**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**, puis en garnir les **bols**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.