



Sandwichs au tofu BBQ émietté

avec salade de chou crémeuse aux pommes

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Tranches de
bacon
100 g | 200 g

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)



Tofu
1 | 2



Pain à sandwich
2 | 4



Pomme Gala
1 | 2



Chou rouge,
émincé
56 g | 113 g



Cornichon
à l'aneth, en
tranches
90 ml | 180 ml



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



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



Moutarde à
l'ancienne
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Miel
1 | 1

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 et rôtir le tofu

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Tranches de bacon

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Cuire au **centre** du four de 17 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer dans un grand bol. Ajouter la **sauce BBQ**, puis remuer pour enrober.

4



Griller les pains

- Couper les **pains à sandwich** en deux, puis les placer directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Préparer la salade de chou aux pommes

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter les **cornichons** au-dessus d'un petit bol.
- Dans le même bol, ajouter **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **mayonnaise**, **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans un bol moyen, ajouter le **chou** et **saler**.
- Avec les mains, attendrir légèrement le **chou** pendant 1 min.
- Arroser du **mélange saumure-mayo**, puis ajouter les **pommes**. Bien mélanger.

3



Préparer la mayo miel-moutarde

- Dans un autre petit bol, ajouter la **moutarde**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **mayonnaise**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Tranches de bacon

- Étendre la **mayo miel-moutarde** sur les pains à **sandwich**.
- Garnir les **tranches de pain inférieures** du **mélange de cornichons** et de **tofu BBQ**. Refermer les **sandwichs**.
- Répartir les **sandwichs au tofu BBQ** et la **salade chou aux pommes** dans les assiettes.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Préparer et rôtir le tofu et cuire le bacon

+ Ajouter | Tranches de bacon

Si vous avez choisi le **bacon**, disposer les **tranches** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire le **bacon** au **haut** du four de 8 à 12 min jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Tranches de bacon

Garnir les **sandwichs** de **bacon** au moment de les assembler.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.