



# Tacos de tofu Bang Bang

## avec salade de chou rouge et de carottes

Épicée

Végé

20 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet +  
310 g | 620 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



Tortillas de farine  
6 | 12



Chou rouge, émincé  
113 g | 226 g



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Lime  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Sauce au chili doux  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayo épicée  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Fécule de maïs  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Graines de sésame noir  
7 g | 14 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

1



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayo épicée** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **jus de lime**. **Saler et poivrer**.

2



## Cuire le tofu

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Dans un sac de plastique hermétique, mélanger la **féculé de maïs**, le **sel d'ail** et la **moitié** des **graines de sésame**.
- Ajouter le **tofu**, 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 6 à 7 min, en retournant les cubes à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu.
- Dans la poêle contenant le **tofu**, ajouter la **sauce au chili doux**. Remuer pour enrober.

3



## Préparer la salade de chou

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de **jus de lime**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **zeste de lime**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **chou rouge**, les **carottes**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** des **graines de sésame**.
- Bien mélanger.

4



## Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

5



## Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salade de chou** et de **carottes** et de **tofu Bang Bang**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée** et parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

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

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.

## 2 | Cuire le poulet et le tofu

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour cuire le **tofu**.

## 5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**. Ajouter le poulet aux **tortillas**.

\* 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).