



Bols de tofu Bang Bang

avec riz aux edamames et salade d'avocat

Végé

Épicée

30 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



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



Edamames
56 g | 113 g



Radis
3 | 6



Avocat
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Oignon vert
2 | 4



Graines de sésame
9 g | 18 g



Vinaigre de riz
assaisonné
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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

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

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 **½ c. à thé** (¼ 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 à l'**eau bouillante** le **riz** et les **edamames**, 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.)
- Ajouter la **moitié** du **vinaigre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et mélanger.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, couper les **radis** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper l'**avocat** en deux avec précaution, en contournant le noyau. Détacher les **moitiés**. Jeter le noyau. À l'aide d'une cuillère, évider l'**avocat**, puis couper la chair en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.

3



Préparer et commencer le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.
- Dans un sac de plastique hermétique, mélanger la **fécule de maïs** et les **graines de sésame**. Ajouter le **tofu** et 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 que le **tofu** soit doré et croustillant sur tous les côtés. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer dans un bol moyen.

4



Assembler la salade d'avocat

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen les **radis**, l'**avocat**, la **moitié** des **oignons verts**, le **reste** du **vinaigre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**.
- Mélanger, puis réserver au frigo.

* 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.

5



Terminer le tofu

- Dans le bol contenant le **tofu**, ajouter la **sauce au chili doux**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Répartir le **riz aux edamames** dans les bols.
- Garnir de **tofu bang bang** et de **salade d'avocat**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.

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

Pour 6 portions

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 | Préparer 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. **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**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire le **tofu** à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.