



Bols de boulgour et de tofu

avec vinaigrette ranch maison aux jalapenos

Repas futé

Végé

35 minutes



Tofu
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Crème sure
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Citron
1 | 2



Jalapeno
1 | 2



Mélange paprika
fumé et ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Boulgour
½ tasse | 1 tasse



Persil
7 g | 7 g



Gousses d'ail
1 | 2



Tomate
1 | 2

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 boulgour

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :**
 - Doux : 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe)
 - Moyen : 1 1/2 c. à soupe (3 c. à soupe)
 - Épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Dans une casserole moyenne, ajouter 3/4 tasse (1 1/2 tasse) d'eau et 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boulgour** à la fourchette.

2



Cuire le tofu

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Vous aurez deux steaks de tofu « carrés » par bloc). **Saler et poivrer**, puis assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe d'huile, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

3



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis hacher finement le **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

4



Préparer la vinaigrette ranch aux jalapenos

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, la **moitié** du **persil**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) d'**ail** et **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail et le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

5



Assaisonner le boulgour et assembler la salade

- Dans la casserole contenant le **boulgour**, ajouter le **zeste de citron** et le **reste** du **persil**. Poivrer, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Ajouter 1/4 c. à thé [1/2 c. à thé] de sucre, si désiré.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards** et les **tomates**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Dans le bol contenant la **salade**, ajouter le **boulgour**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade de boulgour** dans les bols. Garnir de **tofu**.
- Arroser d'un **filet de vinaigrette ranch maison aux jalapenos**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron** et parsemer du **reste** des **jalapenos**, si désiré.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.