



Bols de riz au tofu à la mangue et aux épices jerk

avec patates douces et sauce ail-lime

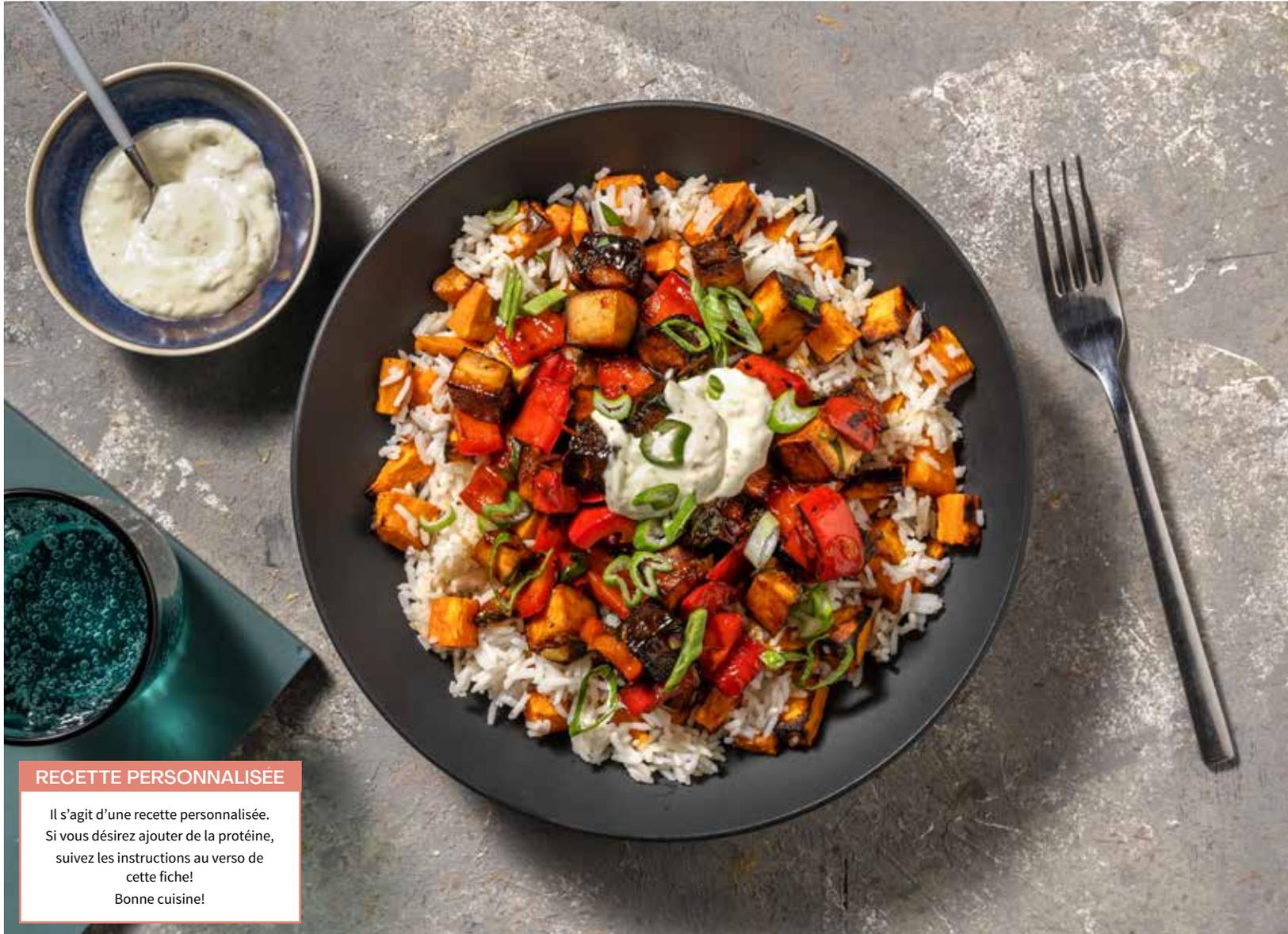
Végé

Épicée

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

- Tofu
- Poitrines de poulet
- Riz basmati
- Patate douce
- Poivron
- Gousses d'ail
- Lime
- Oignon vert
- Chutney de mangues
- Sauce jerk
- Mayonnaise à base de plantes
- Sauce aux piments et à l'ail

BONJOUR CHUTNEY DE MANGUES

Ce condiment sucré et acidulé se marie à merveille avec les saveurs des Caraïbes!

D'abord

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

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Très épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	1	2
Poivron	1	2
Gousses d'ail	2	4
Lime	1	2
Oignon vert	1	2
Chutney de mangues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce jerk	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

♦ 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.

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



Rôtir les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

2



Cuire le riz

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de l'**ail**, **1 ¼ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

3



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **poivrons** à l'étape 4.

4



Préparer la sauce et cuire les poivrons

- Dans un petit bol, ajouter le **mayonnaise**, le **zeste de lime**, le **reste** de l'**ail** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, puis transférer dans une assiette.

5



Cuire le tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **tofu** à la poêle chaude. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré.
- Ajouter les **morceaux blancs** des **oignons verts**, la **sauce jerk**, la **sauce aux piments et à l'ail**, les **poivrons** et la **moitié** du **chutney de mangues** (tout le chutney pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **patates douces grillées**.
- Répartir le **riz** et le **tofu** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **sauce ail-lime** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Trancher finement le **poulet** et le répartir dans les bols.

Le souper, c'est réglé!