

Bols de tofu assaisonné au four avec pommes de terre citronnées rôties

Végé

30 minutes



Tofu
1 | 2



Mélange d'épices
shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 g



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



Poivron
1 | 2



Tomate
1 | 2



Citron
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Oignon, en
tranches
56 g | 113 g

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 pommes de terre

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

- Zester, puis presser le **citron**.
- Couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**, puis assaisonner du **zeste de citron** et de la **moitié** du **sel d'ail**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.)
- Assaisonner du **mélange d'épices shawarma** et du **reste** du **sel d'ail**.

3



Rôtir les légumes et le tofu

- Sur une moitié d'une autre plaque à cuisson non recouverte, arroser les **oignons** et les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** de la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson contenant les **légumes**, ajouter le **tofu**. Arroser le **tofu** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **tofu** soit doré.

4



Préparer la sauce à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Assaisonner les tomates

- Dans un bol moyen, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **tomates**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **tofu**.
- Répartir les **potatoes de terre** et les **légumes** dans les bols.
- Garnir de **tofu** et de **tomates**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce à l'ail**.



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