



Bols de tofu au miel et à l'ail avec poivrons et carottes

Végé

30 à 40 minutes



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Carotte
1 | 2



Sauce à l'ail et
au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** 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. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **3 c. à soupe** (⅓ tasse) d'**eau**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et les **carottes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Retirer du feu et transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

4



Préparer le tofu

- Entre-temps, sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 2,5 cm (1 po).
- **Saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter le **tofu** et la **farine**. Bien remuer pour enrober **chaque morceau** de **tofu**.

5



Cuire le tofu et préparer la sauce

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.
- Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**, la **sauce à l'ail et au miel** et la **sauce soya**. Porter à ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **légumes** et de **sauté de tofu au miel et à l'ail**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.



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