



Bols de tofu glacé au gingembre

avec noix de cajou, radis marinés et riz à la coriandre

Végé

20 minutes

x2 Doubler



Tofu

2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

x2 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



Tofu
1 | 2



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Edamames
56 g | 113 g



Radis
3 | 6



Coriandre
7 g | 14 g



Noix de cajou
28 g | 56 g



Sauce aux huîtres végétarienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce au gingembre
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et la moitié du sel d'ail.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- En attendant que l'eau bouille, rincer le **riz** à l'aide d'un tamis, jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, 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.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Mariner les radis

- Entre-temps, couper les **radis** en deux sur la longueur, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Dans une petite casserole, ajouter les **radis**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'eau et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu.
- Transférer les **radis** avec leur **liquide** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

3



Commencer la préparation et griller les noix de cajou

×2 Doubler | Tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un sac avec fermeture à glissière à pression, ajouter le **tofu** et la **fécule de maïs**. Sceller le sac et secouer pour enrober le **tofu**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu. Transférer les **noix de cajou grillées** dans une assiette.

4



Cuire les légumes

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au gingembre**, la **sauce aux huîtres**, ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **sucre** et ¼ tasse (½ tasse) d'eau. Bien mélanger.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les **edamames**, les **poivrons** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'eau.
- Cuire pendant 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que l'eau s'évapore. **Poivrer**, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.

5



Cuire le tofu et préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'huile, puis le **tofu**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant les cubes à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés sur tous les côtés. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire le **tofu** en plusieurs étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Ajouter la **sauce** préparée (celle de l'étape 4). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit enrobé et que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** de la **coriandre**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poivrons**, de **tofu** et de **radis marinés**.
- Napper le **tofu** du **reste** de la **sauce**.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** de la **coriandre**.



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