



# Bols de tofu style satay

## avec pois mange-tout et salade de chou rouge croquante

Végé

25 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](https://hellofresh.ca)



En raison du nombre de commandes, vous pourriez recevoir des ingrédients de substitution pour cette recette. Suivez les instructions comme d'habitude, en utilisant les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension!



Tofu  
1 | 2



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Chou rouge, émincé  
113 g | 226 g



Pois mange-tout  
56 g | 113 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Arachides, hachées  
28 g | 56 g



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



Vinaigre de riz  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Beurre d'arachides  
1 ½ c. à soupe | 3 c. à soupe



Sauce soya  
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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** 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



## Griller le tofu

×2 Doubler | Tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **tofu** de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer. **Saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 9 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

3



## Préparer et assembler la salade de chou

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce au gingembre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **chou** dans un bol moyen, puis **saler**. Avec les mains, attendrir légèrement le **chou** pendant 1 min.
- Arroser d'**un filet de vinaigrette**, puis bien mélanger. Réserver.

4



## Cuire les pois mange-tout

↻ Substitution | Brocoli

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Parer les **pois mange-tout**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis transférer les **pois mange-tout** dans une assiette.

5



## Cuire la sauce

- Lorsque le **tofu** aura presque fini de griller, chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Dans un autre bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides**, la **sauce soya**, le **reste** du **vinaigre**, le **reste** de la **sauce au gingembre** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau chaude**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **sauce préparée** à la poêle chaude.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (CONSEIL : Pour une sauce plus légère, ajouter plus l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- Retirer du feu, puis ajouter le **tofu** et remuer pour enrober.

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **salade de chou**, de **pois mange-tout** et de **tofu**.
- Parsemer d'**arachides**.

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

## 2 | Griller le tofu

×2 Doubler | Tofu

Si vous avez doublé le **tofu**, le préparer, le cuire et le servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de tofu**. Cuire par étape, au besoin.

## 4 | Cuire le brocoli

↻ Substitution | Brocoli

Si vous avez reçu du **brocoli**, le couper en bouchées. Suivre le reste de la recette comme indiqué, en utilisant le **brocoli** au lieu des **pois mange-tout**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 5 à 6 min et cuire jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.



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